

上級クラス 1月度練習表

1月：持久力向上
2月：スピード持久力向上
3月：スピード強化

曜日	月		水		金	土
時間	11：00～12：00	20：00～21：00	11：00～12：00	20：00～21：00	11：00～12：00	18:30～19:30
担当	岩濱	桑原	桑原	岩濱	鈴木義	鈴木義
月間目標	持久力練習					
練習距離目安	1000m～					
1週目	1月6日		1月1日		1月3日	1月4日
種目	style-1	クロール				背泳ぎ
練習内容	持久力練習	持久力練習				持久力練習
	スピード練習	基礎泳法練習				スピード練習
2週目	1月13日		1月8日		1月10日	1月11日
種目			平泳ぎ	バタフライ	個人メドレー	背泳ぎ
練習内容			持久力練習	持久力練習	持久力練習	持久力練習
			基礎泳法練習	スピード練習	周辺技術向上	スピード持久力練習
3週目	1月20日		1月15日		1月17日	1月18日
種目	背泳ぎ	平泳ぎ	個人メドレー	style-1	クロール	バタフライ
練習内容	持久力練習	持久力練習	持久力練習	持久力練習	持久力練習	持久力練習
	泳法技術向上	スピード持久力練習	スピード練習	周辺技術向上	スピード持久力練習	基礎泳法練習
4週目	1月27日		1月22日		1月24日	1月25日
種目	背泳ぎ	平泳ぎ	個人メドレー	style-1	クロール	バタフライ
練習内容	持久力練習	持久力練習	持久力練習	持久力練習	持久力練習	持久力練習
	基礎泳法練習	スピード練習	スピード持久力練習	泳法技術向上	スピード練習	泳法技術向上

*上級クラスではトレーニングプログラムの導入を致します。