

初級クラス 3月度練習表

クロール
1月：基本姿勢の習得
2月：呼吸動作の習得
3月：スイムの習得

背泳ぎ
2月：基本姿勢・キックの習得
3月：プル・スイムの習得

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	笠井	岩濱	出川	鈴木義	出川	出川
月間目標	スイムの習得、プル・スイムの習得					
練習距離目安	300m~					
1週目	3月3日		3月5日		3月7日	3月1日
種目	クロール・背泳ぎ					
練習内容	背泳ぎプル動作の習得					
	クロールスイムの定着(25m完泳)					
2週目	3月10日		3月12日		3月14日	3月8日
種目	クロール・背泳ぎ					
練習内容	背泳ぎプル動作の定着					
	泳力養成					
3週目	3月17日		3月19日		3月21日	3月15日
種目	クロール・背泳ぎ					
練習内容	背泳ぎスイムの習得					
	泳力養成					
4週目	3月24日		3月26日		3月28日	3月22日
種目	クロール・背泳ぎ					
練習内容	背泳ぎスイムの定着(25m完泳)					
	泳力判定 25×8 on 1'30" クロール					

*初級クラスは水慣れ~背泳ぎの習得クラスとなります