

上級クラス 3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	スピード持久力練習					
練習距離目安	1000m～					
1週目	3月3日		3月5日		3月7日	3月1日
種目	平泳ぎ	個人メドレー	背泳ぎ	style-1	クロール	バタフライ
練習内容	スピード練習	スピード練習	スピード練習	スピード練習	スピード練習	スピード練習
	基礎泳法練習	持久力練習	スピード持久力練習	周辺技術向上	持久力練習	泳法技術向上
2週目	3月10日		3月12日		3月14日	3月8日
種目	平泳ぎ	個人メドレー	背泳ぎ	style-1	クロール	バタフライ
練習内容	スピード練習	スピード練習	スピード練習	スピード練習	スピード練習	スピード練習
	泳法技術向上	スピード持久力練習	持久力練習	泳法技術向上	スピード持久力練習	基礎泳法練習
3週目	3月17日		3月19日		3月21日	3月15日
種目	style-1	クロール	個人メドレー	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ
練習内容	スピード練習	スピード練習	スピード練習	スピード練習	スピード練習	スピード練習
	持久力練習	基礎泳法練習	泳法技術向上	スピード持久力練習	泳法技術向上	持久力練習
4週目	3月24日		3月26日		3月28日	3月22日
種目	style-1	クロール	個人メドレー	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ
練習内容	スピード練習	スピード練習	スピード練習	スピード練習	スピード練習	スピード練習
	スピード持久力練習	泳法技術向上	周辺技術向上	持久力練習	基礎泳法練習	スピード持久力練習

*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。