

上級クラス 4月度練習表

4月：周辺技術向上

5月：泳法技術向上

6月：基礎泳法練習

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	周辺技術向上					
練習距離目安	1000m~					
1週目	4月7日		4月2日		4月4日	4月5日
種目	背泳ぎ	平泳ぎ	style-1	個人メドレー	バタフライ	クロール
練習内容	周辺技術向上	周辺技術向上	周辺技術向上	周辺技術向上	周辺技術向上	周辺技術向上
	基礎泳法練習	持久力練習	持久力練習	スピード練習	基礎泳法練習	基礎泳法練習
2週目	4月14日		4月9日		4月11日	4月12日
種目	背泳ぎ	平泳ぎ	style-1	個人メドレー	バタフライ	クロール
練習内容	周辺技術向上	周辺技術向上	周辺技術向上	周辺技術向上	周辺技術向上	周辺技術向上
	スピード練習	基礎泳法練習	泳法技術向上	泳法技術向上	スピード持久力練習	スピード練習
3週目	4月21日		4月16日		4月18日	4月19日
種目	クロール	style-1	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	個人メドレー
練習内容	周辺技術向上	周辺技術向上	周辺技術向上	周辺技術向上	周辺技術向上	周辺技術向上
	持久力練習	スピード持久力練習	スピード練習	スピード持久力練習	スピード練習	持久力練習
4週目	4月28日		4月23日		4月25日	4月26日
種目	クロール	style-1	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	個人メドレー
練習内容	周辺技術向上	周辺技術向上	周辺技術向上	周辺技術向上	周辺技術向上	周辺技術向上
	スピード持久力練習	スピード練習	スピード持久力練習	持久力練習	持久力練習	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。