

中級クラス 5月度練習表

平泳ぎ
4月：キックの習得
5月：プルの習得
6月：スイムの習得

バタフライ
4月：うねり・プルの習得
5月：キック・タイミングの習得
6月：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						
月間目標	プルの習得、キック・タイミングの習得					
練習距離目安	700m~					
1週目	5月5日		5月7日		5月2日	5月3日
種目			平泳ぎ	バタフライ		
練習内容			キックの習得	うねり・プルの習得		
			クロールの泳法	背泳ぎの泳法		
2週目	5月12日		5月14日		5月9日	5月10日
種目	クロール	バタフライ	バタフライ	平泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ
練習内容	クロールの泳力養成	うねり・プルの習得	スイムの習得	プルの習得	スイムの習得	キック・タイミングの習得
	クロールの周辺技術	背泳ぎの泳法	クロールの泳力養成	背泳ぎの泳力養成	クロールの泳法	コーチアレンジ (クロール・背泳ぎ)
3週目	5月19日		5月21日		5月16日	5月17日
種目	バタフライ	平泳ぎ	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ	平泳ぎ
練習内容	うねり・プルの習得	キックの習得	背泳ぎの泳法	キックの習得	キック・タイミングの習得	プルの習得
	背泳ぎの泳法	コーチアレンジ (クロール・背泳ぎ)	背泳ぎの周辺技術	クロールの泳法	背泳ぎの泳力養成	クロールの泳力養成
4週目	5月26日		5月28日		5月23日	5月24日
種目	平泳ぎ	バタフライ	平泳ぎ	バタフライ	平泳ぎ	クロール
練習内容	キックの習得	キック・タイミングの習得	プルの習得	キック・タイミングの習得	プルの習得	クロールの泳法
	コーチアレンジ (クロール・背泳ぎ)	クロールの泳法	背泳ぎの泳力養成	クロールの泳力養成	背泳ぎの泳法	クロールの周辺技術

*中級クラスではクロール・背泳ぎのレベルアップと平泳ぎ・バタフライの習得を目標として授業を行います。