

初級クラス 5月度練習表

クロール
4月：基本姿勢の習得
5月：呼吸動作の習得
6月：スイムの習得

背泳ぎ
5月：基本姿勢・キックの習得
6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						
月間目標	呼吸動作の習得、基本姿勢・キックの習得					
練習距離目安	300m~					
1週目	5月5日		5月7日		5月2日	5月3日
種目			クロール			
練習内容			ストローク動作の習得			
			呼吸動作の習得			
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					
練習内容	ストローク動作の習得					
	呼吸動作の反復					
3週目	5月19日		5月21日		5月16日	5月17日
種目	クロール・背泳ぎ					
練習内容	背泳ぎキックの習得					
	クロールスイムの習得(25m完泳)					
4週目	5月26日		5月28日		5月23日	5月24日
種目	クロール・背泳ぎ					
練習内容	背泳ぎキックの習得					
	クロールスイムの習得(25m完泳)					

*初級クラスは水慣れ~背泳ぎの習得クラスとなります