

上級クラス 5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						
月間目標	泳法技術向上					
練習距離目安	1000m～					
1週目	5月5日		5月7日		5月2日	5月3日
種目			個人メドレー	バタフライ		
練習内容			泳法技術向上	泳法技術向上		
			持久力練習	スピード持久力練習		
2週目	5月12日		5月14日		5月9日	5月10日
種目	style-1	背泳ぎ	個人メドレー	バタフライ	クロール	平泳ぎ
練習内容	泳法技術向上	泳法技術向上	泳法技術向上	泳法技術向上	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	スピード練習	基礎泳法練習	基礎泳法練習	スピード持久力練習
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	個人メドレー	平泳ぎ	クロール	style-1	背泳ぎ
練習内容	泳法技術向上	泳法技術向上	泳法技術向上	泳法技術向上	泳法技術向上	泳法技術向上
	スピード練習	スピード持久力練習	基礎泳法練習	持久力練習	持久力練習	スピード練習
4週目	5月26日		5月28日		5月23日	5月24日
種目	バタフライ	個人メドレー	平泳ぎ	クロール	style-1	背泳ぎ
練習内容	泳法技術向上	泳法技術向上	泳法技術向上	泳法技術向上	泳法技術向上	泳法技術向上
	持久力練習	周辺技術向上	スピード持久力練習	スピード練習	スピード練習	基礎泳法練習

*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。