

初級クラス 6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	18:00～19:00
担当	笠井	志茂	島田	鈴木義	笠井	古澤/桑原
月間目標	スイムの習得、プル・スイムの習得					
練習距離目安	300m～					
1週目	6月2日		6月4日		6月6日	6月7日
種目	クロール・背泳ぎ					
練習内容	背泳ぎプル動作の習得					
	クロールスイムの定着(25m完泳)					
2週目	6月9日		6月11日		6月13日	6月14日
種目	クロール・背泳ぎ					
練習内容	背泳ぎプル動作の定着					
	泳力養成					
3週目	6月16日		6月18日		6月20日	6月21日
種目	クロール・背泳ぎ					
練習内容	背泳ぎスイムの習得					
	泳力養成					
4週目	6月23日		6月25日		6月27日	6月28日
種目	クロール・背泳ぎ					
練習内容	背泳ぎスイムの定着(25m完泳)					
	泳力判定 25×8 on 1'30" クロール					

*初級クラスは水慣れ～背泳ぎの習得クラスとなります