

中級クラス 6月度練習表

平泳ぎ
4月：キックの習得
5月：ブルの習得
6月：スイムの習得

バタフライ
4月：うねり・ブルの習得
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	18:00～19:00
担当	志茂・笠井	鈴木義	桑原・島田	古澤	鈴木義・笠井	島田
月間目標	スイムの習得					
練習距離目安	700m～					
1週目	6月2日		6月4日		6月6日	6月7日
種目	平泳ぎ	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ
練習内容	スイムの習得	うねり・ブルの習得	背泳ぎの泳力養成	スイムの習得	キックの習得	スイムの習得
	背泳ぎの泳法	クロールの泳法	背泳ぎの周辺技術	クロールの泳力養成	背泳ぎの泳力養成	コーチアレンジ (クロール・背泳ぎ)
2週目	6月9日		6月11日		6月13日	6月14日
種目	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ	バタフライ	平泳ぎ
練習内容	キック・タイミングの習得	背泳ぎの泳法	スイムの習得	うねり・ブルの習得	スイムの習得	ブルの習得
	コーチアレンジ (クロール・背泳ぎ)	背泳ぎの周辺技術	クロールの泳力養成	背泳ぎの泳法	クロールの泳法	背泳ぎの泳力養成
3週目	6月16日		6月18日		6月20日	6月21日
種目	平泳ぎ	バタフライ	平泳ぎ	クロール	平泳ぎ	バタフライ
練習内容	キックの習得	スイムの習得	ブルの習得	クロールの泳法	スイムの習得	キック・タイミングの習得
	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	コーチアレンジ (クロール・背泳ぎ)	クロールの泳法
4週目	6月23日		6月25日		6月27日	6月28日
種目	バタフライ	平泳ぎ	バタフライ	平泳ぎ	バタフライ	平泳ぎ
練習内容	スイムの習得	スイムの習得	スイムの習得	キックの習得	うねり・ブルの習得	スイムの習得
	泳力判定 A:50×8 on 1'30" B:50×6 on 2'00"					

*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。