

上級クラス 6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	18:00～19:00
担当	志茂	桑原	桑原	志茂	鈴木義	
月間目標	基礎泳法練習					
練習距離目安	1000m～					
1週目	6月2日		6月4日		6月6日	6月7日
種目	平泳ぎ	クロール	style-1	背泳ぎ	個人メドレー	バタフライ
練習内容	基礎泳法練習	基礎泳法練習	基礎泳法練習	基礎泳法練習	基礎泳法練習	基礎泳法練習
	泳法技術向上	スピード練習	持久力練習	スピード持久力練習	周辺技術向上	持久力練習
2週目	6月9日		6月11日		6月13日	6月14日
種目	平泳ぎ	クロール	style-1	背泳ぎ	個人メドレー	バタフライ
練習内容	基礎泳法練習	基礎泳法練習	基礎泳法練習	基礎泳法練習	基礎泳法練習	基礎泳法練習
	スピード持久力練習	持久力練習	スピード練習	泳法技術向上	スピード持久力練習	スピード練習
3週目	6月16日		6月18日		6月20日	6月21日
種目	背泳ぎ	バタフライ	クロール	個人メドレー	平泳ぎ	style-1
練習内容	基礎泳法練習	基礎泳法練習	基礎泳法練習	基礎泳法練習	基礎泳法練習	基礎泳法練習
	スピード練習	スピード持久力練習	泳法技術向上	持久力練習	スピード練習	スピード持久力練習
4週目	6月23日		6月25日		6月27日	6月28日
種目	背泳ぎ	バタフライ	クロール	個人メドレー	平泳ぎ	style-1
練習内容	基礎泳法練習	基礎泳法練習	基礎泳法練習	基礎泳法練習	基礎泳法練習	基礎泳法練習
	持久力練習	泳法技術向上	スピード持久力練習	スピード練習	持久力練習	周辺技術向上

*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。