

中級クラス 7月度練習表

平泳ぎ
7月：キックの習得
8月：プルの習得
9月：スイムの習得

バタフライ
7月：うねり・プルの習得
8月：キック・タイミングの習得
9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						
月間目標	キックの習得、うねり・プルの習得					
練習距離目安	700m~					
1週目	7月7日		7月2日		7月4日	7月5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	うねり・プルの習得	背泳ぎの泳法	キックの習得	うねり・プルの習得	スイムの習得	キックの習得
	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)	背泳ぎの泳法
2週目	7月14日		7月9日		7月11日	7月12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	プルの習得	うねり・プルの習得	背泳ぎの泳力養成	スイムの習得	キックの習得	キック・タイミングの習得
	背泳ぎの泳力養成	クロールの泳法	背泳ぎの周辺技術	クロールの泳力養成	背泳ぎの泳法	コーチアレンジ (クロール・背泳ぎ)
3週目	7月21日		7月16日		7月18日	7月19日
種目			バタフライ	平泳ぎ	バタフライ	平泳ぎ
練習内容			キック・タイミングの習得	キックの習得	うねり・プルの習得	プルの習得
			クロールの泳法	背泳ぎの泳法	クロールの泳力養成	背泳ぎの泳力養成
4週目	7月28日		7月23日		7月25日	7月26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	スイムの習得	クロールの泳法	プルの習得	うねり・プルの習得
	背泳ぎの泳法	クロールの泳力養成	コーチアレンジ (クロール・背泳ぎ)	クロールの周辺技術	背泳ぎの泳力養成	クロールの泳法

*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。