上級クラス 7月度練習表

7月：持久力向上
8月：スピード持久力向上
9月：スピード強化

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	持久力練習					
練習距離目安	1000m~					
1週目	7月7日		7月2日		7月4日	7月5日
種目	クロール	個人メドレー	バタフライ	style-1	背泳ぎ	平泳ぎ
練習内容	持久力練習	持久力練習	持久力練習	持久力練習	持久力練習	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	周辺技術向上	スピード持久力練習	泳法技術向上
2週目	7月14日		7月9日		7月11日	7月12日
種目	クロール	個人メドレー	バタフライ	style-1	背泳ぎ	平泳ぎ
練習内容	持久力練習	持久力練習	持久力練習	持久力練習	持久力練習	持久力練習
	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	スピード練習	基礎泳法練習
3週目	7月21日		7月16日		7月18日	7月19日
種目	/		個人メドレー	平泳ぎ	バタフライ	クロール
練習内容	/		持久力練習	持久力練習	持久力練習	持久力練習
	/		周辺技術向上	スピード練習	基礎泳法練習	スピード持久力練習
4週目	7月28日		7月23日		7月25日	7月26日
種目	style-1	背泳ぎ	個人メドレー	平泳ぎ	バタフライ	クロール
練習内容	持久力練習	持久力練習	持久力練習	持久力練習	持久力練習	持久力練習
	スピード練習	基礎泳法練習	泳法技術向上	スピード持久力練習	泳法技術向上	スピード練習

*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。