

中級クラス 8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	笠井・田口	鈴木義	島田・桑原	古澤	笠井・鈴木義	島田
月間目標	プルの習得、キック・タイミングの習得					
練習距離目安	700m～					
1週目	8月4日		8月6日		8月1日	8月2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	キック・タイミングの習得	背泳ぎの泳法	スイムの習得	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	8月11日		8月13日		8月8日	8月9日
種目					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
					背泳ぎの泳法	クロールの泳力養成
3週目	8月18日		8月20日		8月15日	8月16日
種目	バタフライ	平泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ	平泳ぎ	バタフライ
練習内容	スイムの習得	プルの習得	プルの習得	うねり・プルの習得	キックの習得	キック・タイミングの習得
	クロールの泳法	背泳ぎの泳力養成	背泳ぎの泳力養成	クロールの泳法	背泳ぎの泳法	クロールの泳力養成
4週目	8月25日		8月27日		8月22日	8月23日
種目	バタフライ	平泳ぎ	バタフライ	平泳ぎ	バタフライ	クロール
練習内容	キック・タイミングの習得	スイムの習得	スイムの習得	プルの習得	キック・タイミングの習得	クロールの泳法
	クロールの泳力養成	背泳ぎの泳法	クロールの泳法	コーチアレンジ (クロール・背泳ぎ)	背泳ぎの泳力養成	クロールの周辺技術

*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。