

上級クラス 8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	田口	桑原	桑原	田口	鈴木義	鈴木義
月間目標	スピード持久力練習					
練習距離目安	1000m～					
1週目	8月4日		8月6日		8月1日	8月2日
種目	バタフライ	クロール	平泳ぎ	背泳ぎ	style-1	個人メドレー
練習内容	スピード持久力練習	スピード持久力練習	スピード持久力練習	スピード持久力練習	スピード持久力練習	スピード持久力練習
	基礎泳法練習	スピード練習	持久力練習	泳法技術向上	スピード練習	周辺技術向上
2週目	8月11日		8月13日		8月8日	8月9日
種目					style-1	個人メドレー
練習内容					スピード持久力練習	スピード持久力練習
					持久力練習	泳法技術向上
3週目	8月18日		8月20日		8月15日	8月16日
種目	背泳ぎ	平泳ぎ	style-1	個人メドレー	クロール	バタフライ
練習内容	スピード持久力練習	スピード持久力練習	スピード持久力練習	スピード持久力練習	スピード持久力練習	スピード持久力練習
	スピード練習	泳法技術向上	泳法技術向上	スピード練習	基礎泳法練習	持久力練習
4週目	8月25日		8月27日		8月22日	8月23日
種目	背泳ぎ	平泳ぎ	style-1	個人メドレー	クロール	バタフライ
練習内容	スピード持久力練習	スピード持久力練習	スピード持久力練習	スピード持久力練習	スピード持久力練習	スピード持久力練習
	持久力練習	基礎泳法練習	周辺技術向上	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。