

上級クラス 11月度練習表

10月：周辺技術向上
11月：泳法技術向上
12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	鈴木義
月間目標	泳法技術向上					
練習距離目安	1000m～					
1週目	11月3日		11月5日		11月7日	11月1日
種目			個人メドレー	クロール	バタフライ/平泳ぎ	平泳ぎ
練習内容			泳法技術向上	泳法技術向上	泳法技術向上	泳法技術向上
			スピード練習	スピード持久力練習	スピード持久力練習	スピード練習
2週目	11月10日		11月12日		11月14日	11月8日
種目	style-1/平泳ぎ	背泳ぎ	個人メドレー	クロール	バタフライ/背泳ぎ	平泳ぎ
練習内容	泳法技術向上	泳法技術向上	泳法技術向上	泳法技術向上	泳法技術向上	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	基礎泳法練習	基礎泳法練習	持久力練習
3週目	11月17日		11月19日		11月21日	11月15日
種目	クロール/平泳ぎ	個人メドレー	平泳ぎ	バタフライ	style-1	背泳ぎ
練習内容	泳法技術向上	泳法技術向上	泳法技術向上	泳法技術向上	泳法技術向上	泳法技術向上
	スピード練習	スピード持久力練習	基礎泳法練習	持久力練習	持久力練習	スピード持久力練習
4週目	11月24日		11月26日		11月28日	11月22日
種目	クロール/バタフライ	個人メドレー	平泳ぎ	バタフライ	style-1	背泳ぎ
練習内容	泳法技術向上	泳法技術向上	泳法技術向上	泳法技術向上	泳法技術向上	泳法技術向上
	持久力練習	周辺技術向上	スピード持久力練習	スピード練習	スピード練習	基礎泳法練習

*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。