

初級クラス 10月度練習表

クロール
 10月：基本姿勢の習得
 11月：呼吸動作の習得
 12月：スイムの習得

背泳ぎ
 11月：基本姿勢・キックの習得
 12月：プル・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		島田	鈴木義	笠井	古澤/桑原
月間目標	スイムの習得、プル・スイムの習得					
練習距離目安	300m~					
1週目	10月6日		10月1日		10月3日	10月4日
種目	水慣れ・クロール					
練習内容	基本姿勢の習得					
	クロールキックの習得					
2週目	10月13日		10月8日		10月10日	10月11日
種目	第40回 イトマンマスタース 水泳競技大会		水慣れ・クロール			
練習内容			基本姿勢の習得			
			クロールキックの習得			
3週目	10月20日		10月15日		10月17日	10月18日
種目	水慣れ・クロール					
練習内容	クロールキックの定着					
	クロールの呼吸動作の習得					
4週目	10月27日		10月22日		10月24日	10月25日
種目	水慣れ・クロール					
練習内容	クロールキックの定着					
	クロールの呼吸動作の習得					

*初級クラスは水慣れ~背泳ぎの習得クラスとなります