

中級クラス 10月度練習表

平泳ぎ
10月：キックの習得
11月：プルの習得
12月：スイムの習得

バタフライ
10月：うねり・プルの習得
11月：キック・タイミングの習得
12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	18:30~19:30
担当	笠井/	鈴木義	島田/桑原	古澤	笠井/鈴木義	島田
月間目標	キックの習得、うねり・プルの習得					
練習距離目安	700m~					
1週目	10月6日		10月1日		10月3日	10月4日
種目	平泳ぎ/背泳ぎ	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ/クロール	バタフライ
練習内容	キックの習得	スイムの習得	背泳ぎの泳法	プルの習得	うねり・プルの習得	キック・タイミングの習得
	背泳ぎの泳法	クロールの泳力養成	背泳ぎの周辺技術	クロールの泳法	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	10月13日		10月8日		10月10日	10月11日
種目	<div style="background-color: yellow; text-align: center;"> 第40回 イトマンマスタース 水泳競技大会 </div>		平泳ぎ	バタフライ	バタフライ/クロール	平泳ぎ
練習内容			キックの習得	うねり・プルの習得	スイムの習得	プルの習得
			クロールの泳法	背泳ぎの泳法	クロールの泳力養成	背泳ぎの泳力養成
3週目	10月20日		10月15日		10月17日	10月18日
種目	バタフライ	平泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ	平泳ぎ	クロール
練習内容	うねり・プルの習得	キックの習得	スイムの習得	キック・タイミングの習得	プルの習得	クロールの泳法
	クロールの泳力養成	背泳ぎの泳法	コーチアレンジ (クロール・背泳ぎ)	クロールの泳法	背泳ぎの泳力養成	クロールの周辺技術
4週目	10月27日		10月22日		10月24日	10月25日
種目	バタフライ	バタフライ	バタフライ	平泳ぎ	平泳ぎ	平泳ぎ
練習内容	スイムの習得	うねり・プルの習得	キック・タイミングの習得	キックの習得	キックの習得	キックの習得
	クロールの泳法	コーチアレンジ (クロール・背泳ぎ)	クロールの泳力養成	背泳ぎの泳力養成	クロールの周辺技術	背泳ぎの泳法

*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。