

上級クラス 10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	18:30～19:30
担当		桑原	桑原		鈴木義	鈴木義
月間目標	周辺技術向上					
練習距離目安	1000m～					
1週目	10月6日		10月1日		10月3日	10月4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	周辺技術向上	周辺技術向上	周辺技術向上	周辺技術向上	周辺技術向上	周辺技術向上
	基礎泳法練習	持久力練習	持久力練習	スピード練習	基礎泳法練習	基礎泳法練習
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		style-1	個人メドレー	クロール	バタフライ
練習内容			周辺技術向上	周辺技術向上	周辺技術向上	周辺技術向上
			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
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	style-1	クロール	背泳ぎ	平泳ぎ	個人メドレー
練習内容	周辺技術向上	周辺技術向上	周辺技術向上	周辺技術向上	周辺技術向上	周辺技術向上
	持久力練習	スピード持久力練習	スピード練習	スピード持久力練習	スピード練習	持久力練習
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	style-1	クロール	背泳ぎ	平泳ぎ	個人メドレー
練習内容	周辺技術向上	周辺技術向上	周辺技術向上	周辺技術向上	周辺技術向上	周辺技術向上
	スピード持久力練習	スピード練習	スピード持久力練習	持久力練習	持久力練習	スピード持久力練習

*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。