

中級クラス 12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	18:00~19:00
担当	笠井/志茂	鈴木義	島田/桑原	古澤	笠井/鈴木義	島田
月間目標	スイムの習得					
練習距離目安	700m~					
1週目	12月1日		12月3日		12月5日	12月6日
種目	平泳ぎ	バタフライ	バタフライ	クロール	バタフライ	平泳ぎ
練習内容	スイムの習得	キック・タイミングの習得	スイムの習得	クロールの泳法	スイムの習得	キックの習得
	背泳ぎの泳法	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	コーチアレンジ (クロール・背泳ぎ)	クロールの泳法
2週目	12月8日		12月10日		12月12日	12月13日
種目	クロール/平泳ぎ	平泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ	バタフライ	平泳ぎ
練習内容	クロールの泳力養成	スイムの習得	プルの習得	スイムの習得	うねり・プルの習得	スイムの習得
	クロールの周辺技術	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	クロールの泳力養成	背泳ぎの泳法
3週目	12月15日		12月17日		12月19日	12月20日
種目	バタフライ	平泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ	背泳ぎ/平泳ぎ	バタフライ
練習内容	スイムの習得	キックの習得	スイムの習得	うねり・プルの習得	プルの習得	スイムの習得
	背泳ぎの泳力養成	クロールの泳法	背泳ぎの泳法	コーチアレンジ (クロール・背泳ぎ)	背泳ぎの周辺技術	クロールの泳力養成
4週目	12月22日		12月24日		12月26日	12月27日
種目	平泳ぎ/バタフライ	バタフライ	バタフライ	平泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ
練習内容	プルの習得	スイムの習得	キック・タイミングの習得	スイムの習得	スイムの習得	うねり・プルの習得
	泳力判定 A:50×8 on 1'30" B:50×6 on 2'00"					

*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。