

# 上級クラス 12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	基礎泳法練習					
練習距離目安	1000m～					
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	背泳ぎ	個人メドレー	style-1	クロール
練習内容	基礎泳法練習	基礎泳法練習	基礎泳法練習	基礎泳法練習	基礎泳法練習	基礎泳法練習
	スピード練習	持久力練習	泳法技術向上	スピード持久力練習	スピード練習	泳法技術向上
2週目	12月8日		12月10日		12月12日	12月13日
種目	平泳ぎ	バタフライ	背泳ぎ	個人メドレー	style-1	クロール
練習内容	基礎泳法練習	基礎泳法練習	基礎泳法練習	基礎泳法練習	基礎泳法練習	基礎泳法練習
	持久力練習	スピード練習	スピード持久力練習	周辺技術向上	持久力練習	スピード持久力練習
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	style-1	クロール	背泳ぎ	平泳ぎ	個人メドレー
練習内容	基礎泳法練習	基礎泳法練習	基礎泳法練習	基礎泳法練習	基礎泳法練習	基礎泳法練習
	泳法技術向上	スピード持久力練習	持久力練習	スピード練習	泳法技術向上	持久力練習
4週目	12月22日		12月24日		12月26日	12月27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	基礎泳法練習	クリスマス 泳ぎ納めメニュー①	クリスマス 泳ぎ納めメニュー②	基礎泳法練習	基礎泳法練習	基礎泳法練習
	スピード持久力練習			持久力練習	スピード持久力練習	スピード練習

\*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。