

# 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					
担当	志茂		桑原		志茂					
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。