

# 中級クラス 2月度練習表

平泳ぎ  
1月：キックの習得  
2月：プルの習得  
3月：スイムの習得

バタフライ  
1月：うねり・プルの習得  
2月：キック・タイミングの習得  
3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	プルの習得、キック・タイミングの習得					
練習距離目安	700m~					
1週目	2月2日		2月4日		2月6日	2月7日
種目	平泳ぎ	背泳ぎ	バタフライ	平泳ぎ	バタフライ	平泳ぎ
練習内容	プルの習得	背泳ぎの泳力養成	キック・タイミングの習得	スイムの習得	キック・タイミングの習得	スイムの習得
	クロールの泳法	背泳ぎの周辺技術	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)	背泳ぎの泳力養成
2週目	2月9日		2月11日		2月13日	2月14日
種目	バタフライ	平泳ぎ			クロール	平泳ぎ
練習内容	うねり・プルの習得	キックの習得			クロールの泳法	キックの習得
	背泳ぎの泳力養成	クロールの泳法			クロールの周辺技術	クロールの泳力養成
3週目	2月16日		2月18日		2月20日	2月21日
種目	バタフライ	平泳ぎ	平泳ぎ	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ
練習内容	キック・タイミングの習得	プルの習得	キックの習得	背泳ぎの泳法	プルの習得	うねり・プルの習得
	背泳ぎの泳法	クロールの泳力養成	クロールの泳法	背泳ぎの周辺技術	背泳ぎの泳力養成	コーチアレンジ (クロール・背泳ぎ)
4週目	2月23日		2月25日		2月27日	2月28日
種目			バタフライ	平泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ
練習内容			スイムの習得	プルの習得	プルの習得	キック・タイミングの習得
			背泳ぎの泳法	クロールの泳法	クロールの泳力養成	背泳ぎの泳力養成

\*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。