

初級クラス 2月度練習表

クロール
1月：基本姿勢の習得
2月：呼吸動作の習得
3月：スイムの習得

背泳ぎ
2月：基本姿勢・キックの習得
3月：プル・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	笠井	古澤/桑原
月間目標	呼吸動作の習得・基本姿勢、キックの習得					
練習距離目安	300m～					
1週目	2月2日		2月4日		2月6日	2月7日
種目	クロール					
練習内容	ストローク動作の習得					
	呼吸動作の習得					
2週目	2月9日		2月11日		2月13日	2月14日
種目	クロール				クロール	
練習内容	ストローク動作の習得				ストローク動作の習得	
	呼吸動作の反復				呼吸動作の反復	
3週目	2月16日		2月18日		2月20日	2月21日
種目	クロール・背泳ぎ					
練習内容	背泳ぎキックの習得					
	クロールスイムの習得(25m完泳)					
4週目	2月23日		2月25日		2月27日	2月28日
種目			クロール・背泳ぎ			
背泳ぎキックの習得						
クロールスイムの習得(25m完泳)						

＊初級クラスは水慣れ～背泳ぎの習得クラスとなります