

上級クラス 2月度練習表

1月：持久力向上
2月：スピード持久力向上
3月：スピード強化

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	スピード持久力練習					
練習距離目安	1000m～					
1週目	2月2日		2月4日		2月6日	2月7日
種目	バタフライ	背泳ぎ	クロール	個人メドレー	平泳ぎ	style-1
練習内容	スピード持久力練習	スピード持久力練習	スピード持久力練習	スピード持久力練習	スピード持久力練習	スピード持久力練習
	スピード練習	持久力練習	基礎泳法練習	スピード練習	泳法技術向上	周辺技術向上
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	背泳ぎ			平泳ぎ	style-1
練習内容	スピード持久力練習	スピード持久力練習			スピード持久力練習	スピード持久力練習
	持久力練習	スピード練習			基礎泳法練習	泳法技術向上
3週目	2月16日		2月18日		2月20日	2月21日
種目	個人メドレー	バタフライ	平泳ぎ	背泳ぎ	style-1	クロール
練習内容	スピード持久力練習	スピード持久力練習	スピード持久力練習	スピード持久力練習	スピード持久力練習	スピード持久力練習
	泳法技術向上	基礎泳法練習	持久力練習	泳法技術向上	スピード練習	持久力練習
4週目	2月23日		2月25日		2月27日	2月28日
種目			平泳ぎ	背泳ぎ	style-1	クロール
練習内容			スピード持久力練習	スピード持久力練習	スピード持久力練習	スピード持久力練習
			スピード練習	基礎泳法練習	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。