

中級クラス 11月度練習表

平泳ぎ
10月：キックの習得
11月：プルの習得
12月：スイムの習得

バタフライ
10月：うねり・プルの習得
11月：キック・タイミングの習得
12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	11月3日		11月5日		11月7日	11月1日
種目			平泳ぎ	バタフライ	平泳ぎ	バタフライ
練習内容			プルの習得	キック・タイミングの習得	プルの習得	うねり・プルの習得
			クロールの泳法	背泳ぎの泳力養成	クロールの泳力養成	コーチアレンジ (クロール・背泳ぎ)
2週目	11月10日		11月12日		11月14日	11月8日
種目	平泳ぎ	バタフライ	バタフライ	平泳ぎ	背泳ぎ	バタフライ
練習内容	プルの習得	うねり・プルの習得	キック・タイミングの習得	スイムの習得	背泳ぎの泳法	キック・タイミングの習得
	背泳ぎの泳力養成	コーチアレンジ (クロール・背泳ぎ)	背泳ぎの泳法	クロールの泳法	背泳ぎの周辺技術	クロールの泳力養成
3週目	11月17日		11月19日		11月21日	11月15日
種目	平泳ぎ	バタフライ	クロール	平泳ぎ	バタフライ	平泳ぎ
練習内容	キックの習得	キック・タイミングの習得	クロールの泳力養成	プルの習得	スイムの習得	キックの習得
	クロールの泳力養成	背泳ぎの泳力養成	クロールの周辺技術	コーチアレンジ (クロール・背泳ぎ)	クロールの泳法	背泳ぎの泳法
4週目	11月24日		11月26日		11月28日	11月22日
種目	バタフライ	平泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ	バタフライ	背泳ぎ
練習内容	スイムの習得	プルの習得	スイムの習得	スイムの習得	キック・タイミングの習得	背泳ぎの泳力養成
	背泳ぎの泳法	クロールの泳法	背泳ぎの泳力養成	クロールの泳力養成	コーチアレンジ (クロール・背泳ぎ)	背泳ぎの周辺技術

*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。