

中級クラス 3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	スイムの習得					
練習距離目安	700m~					
1週目	3月2日		3月4日		3月6日	3月7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	スイムの習得	キックの習得	スイムの習得	背泳ぎの泳力養成	プルの習得	スイムの習得
	クロールの泳法	背泳ぎの泳力養成	コーチアレンジ (クロール・背泳ぎ)	背泳ぎの周辺技術	クロールの泳力養成	背泳ぎの泳法
2週目	3月9日		3月11日		3月13日	3月14日
種目	平泳ぎ	背泳ぎ	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	背泳ぎの泳法	うねり・プルの習得	プルの習得	スイムの習得	キック・タイミングの習得
	クロールの泳力養成	背泳ぎの周辺技術	クロールの泳法	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
3週目	3月16日		3月18日		3月20日	3月21日
種目	平泳ぎ	バタフライ	バタフライ	平泳ぎ		クロール
練習内容	キックの習得	スイムの習得	キック・タイミングの習得	キックの習得		クロールの泳力養成
	コーチアレンジ (クロール・背泳ぎ)	クロールの泳法	クロールの泳法	背泳ぎの泳法		クロールの周辺技術
4週目	3月23日		3月25日		3月27日	3月28日
種目	バタフライ	平泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ	バタフライ	平泳ぎ
練習内容	うねり・プルの習得	スイムの習得	プルの習得	スイムの習得	キック・タイミングの習得	スイムの習得
	泳力判定 A:50×8 on 1'30'' B:50×6 on 2'00''					

*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。