

# 初級クラス 3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	島田	鈴木義	笠井	古澤/桑原
月間目標	<b>スイムの習得、プル・スイムの習得</b>					
練習距離目安	300m~					
1週目	3月2日		3月4日		3月6日	3月7日
種目	クロール・背泳ぎ					
練習内容	背泳ぎプル動作の習得					
	クロールスイムの定着(25m完泳)					
2週目	3月9日		3月11日		3月13日	3月14日
種目	クロール・背泳ぎ					
練習内容	背泳ぎプル動作の定着					
	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	クロール・背泳ぎ				/	クロール・背泳ぎ
練習内容	背泳ぎスイムの習得					背泳ぎスイムの習得
	泳力養成					泳力養成
4週目	3月23日		3月25日		3月27日	3月28日
種目	クロール・背泳ぎ					
練習内容	背泳ぎスイムの定着(25m完泳)					
	<b>泳力判定 25×8 on 1'30" クロール</b>					

\*初級クラスは水慣れ~背泳ぎの習得クラスとなります