

上級クラス 3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	スピード練習					
練習距離目安	1000m~					
1週目	3月2日		3月4日		3月6日	3月7日
種目	平泳ぎ	個人メドレー	背泳ぎ	style-1	クロール	バタフライ
練習内容	スピード練習	スピード練習	スピード練習	スピード練習	スピード練習	スピード練習
	基礎泳法練習	持久力練習	スピード持久力練習	周辺技術向上	持久力練習	泳法技術向上
2週目	3月9日		3月11日		3月13日	3月14日
種目	平泳ぎ	個人メドレー	背泳ぎ	style-1	クロール	バタフライ
練習内容	スピード練習	スピード練習	スピード練習	スピード練習	スピード練習	スピード練習
	泳法技術向上	スピード持久力練習	持久力練習	泳法技術向上	スピード持久力練習	基礎泳法練習
3週目	3月16日		3月18日		3月20日	3月21日
種目	style-1	クロール	個人メドレー	バタフライ		平泳ぎ
練習内容	スピード練習	スピード練習	スピード練習	スピード練習		スピード練習
	持久力練習	基礎泳法練習	泳法技術向上	スピード持久力練習		持久力練習
4週目	3月23日		3月25日		3月27日	3月28日
種目	style-1	クロール	個人メドレー	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ
練習内容	スピード練習	スピード練習	スピード練習	スピード練習	スピード練習	スピード練習
	スピード持久力練習	泳法技術向上	周辺技術向上	持久力練習	基礎泳法練習	スピード持久力練習

*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。