

上級クラス 1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	持久力練習					
練習距離目安	1000m~					
1週目	1月5日		1月7日		1月2日	1月3日
種目	style-1	クロール	平泳ぎ	バタフライ		
練習内容	持久力練習	持久力練習	持久力練習	持久力練習		
	スピード練習	基礎泳法練習	周辺技術向上	基礎泳法練習		
2週目	1月12日		1月14日		1月9日	1月10日
種目			平泳ぎ	バタフライ	個人メドレー	背泳ぎ
練習内容			持久力練習	持久力練習	持久力練習	持久力練習
			基礎泳法練習	スピード練習	周辺技術向上	スピード持久力練習
3週目	1月19日		1月21日		1月16日	1月17日
種目	背泳ぎ	平泳ぎ	個人メドレー	style-1	クロール	バタフライ
練習内容	持久力練習	持久力練習	持久力練習	持久力練習	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	スピード練習	周辺技術向上	スピード持久力練習	スピード練習
4週目	1月26日		1月28日		1月23日	1月24日
種目	背泳ぎ	平泳ぎ	個人メドレー	style-1	クロール	バタフライ
練習内容	持久力練習	持久力練習	持久力練習	持久力練習	持久力練習	持久力練習
	基礎泳法練習	スピード練習	スピード持久力練習	泳法技術向上	スピード練習	泳法技術向上

*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。