

中級クラス 5月度練習表

平泳ぎ
4月：キックの習得
5月：プルの習得
6月：スイムの習得

バタフライ
4月：うねり・プルの習得
5月：キック・タイミングの習得
6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		近藤・齋藤		古澤	笠井/近藤・齋藤
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	5月4日		5月6日		5月1日	5月2日
種目			平泳ぎ	バタフライ	バタフライ	平泳ぎ
練習内容			キックの習得	うねり・プルの習得	キック・タイミングの習得	プルの習得
			クロールの泳法	背泳ぎの泳法	背泳ぎの泳力養成	クロールの泳力養成
2週目	5月11日		5月13日		5月8日	5月9日
種目	クロール	バタフライ	バタフライ	平泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ
練習内容	クロールの泳力養成	うねり・プルの習得	キック・タイミングの習得	プルの習得	スイムの習得	キック・タイミングの習得
	クロールの周辺技術	背泳ぎの泳法	クロールの泳力養成	背泳ぎの泳力養成	クロールの泳法	コーチアレンジ (クロール・背泳ぎ)
3週目	5月18日		5月20日		5月15日	5月16日
種目	バタフライ	平泳ぎ	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ	平泳ぎ
練習内容	うねり・プルの習得	キックの習得	背泳ぎの泳法	キックの習得	スイムの習得	プルの習得
	背泳ぎの泳法	コーチアレンジ (クロール・背泳ぎ)	背泳ぎの周辺技術	クロールの泳法	背泳ぎの泳力養成	クロールの泳力養成
4週目	5月25日		5月27日		5月22日	5月23日
種目	平泳ぎ	バタフライ	平泳ぎ	バタフライ	平泳ぎ	クロール
練習内容	キックの習得	キック・タイミングの習得	プルの習得	キック・タイミングの習得	プルの習得	クロールの泳法
	コーチアレンジ (クロール・背泳ぎ)	クロールの泳法	背泳ぎの泳力養成	クロールの泳力養成	背泳ぎの泳法	クロールの周辺技術

*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。