

上級クラス 5月度練習表

4月：周辺技術向上
5月：泳法技術向上
6月：基礎泳法練習

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	近藤・齋藤	近藤
月間目標	泳法技術向上					
練習距離目安	1000m~					
1週目	5月4日		5月6日		5月1日	5月2日
種目			個人メドレー	バタフライ	クロール	平泳ぎ
練習内容			泳法技術向上	泳法技術向上	泳法技術向上	泳法技術向上
			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
2週目	5月11日		5月13日		5月8日	5月9日
種目	style-1	背泳ぎ	個人メドレー	バタフライ	クロール	平泳ぎ
練習内容	泳法技術向上	泳法技術向上	泳法技術向上	泳法技術向上	泳法技術向上	泳法技術向上
	スピード持久力練習	スピード練習	スピード練習	基礎泳法練習	基礎泳法練習	スピード持久力練習
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	個人メドレー	平泳ぎ	クロール	style-1	背泳ぎ
練習内容	泳法技術向上	泳法技術向上	泳法技術向上	泳法技術向上	泳法技術向上	泳法技術向上
	スピード練習	スピード持久力練習	基礎泳法練習	持久力練習	持久力練習	スピード練習
4週目	5月25日		5月27日		5月22日	5月23日
種目	バタフライ	個人メドレー	平泳ぎ	クロール	style-1	背泳ぎ
練習内容	泳法技術向上	泳法技術向上	泳法技術向上	泳法技術向上	泳法技術向上	泳法技術向上
	持久力練習	周辺技術向上	スピード持久力練習	スピード練習	スピード練習	基礎泳法練習

*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。