

中級クラス 6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	志茂・笠井	近藤	桑原・志茂	古澤	近藤・笠井	島田・齋藤
月間目標	スイムの習得					
練習距離目安	700m~					
1週目	6月1日		6月3日		6月5日	6月6日
種目	平泳ぎ	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ
練習内容	スイムの習得	うねり・プルの習得	背泳ぎの泳力養成	スイムの習得	キックの習得	スイムの習得
	背泳ぎの泳法	クロールの泳法	背泳ぎの周辺技術	クロールの泳力養成	背泳ぎの泳力養成	コーチアレンジ (クロール・背泳ぎ)
2週目	6月8日		6月10日		6月12日	6月13日
種目	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ	バタフライ	平泳ぎ
練習内容	キック・タイミングの習得	背泳ぎの泳法	スイムの習得	うねり・プルの習得	スイムの習得	プルの習得
	コーチアレンジ (クロール・背泳ぎ)	背泳ぎの周辺技術	クロールの泳力養成	背泳ぎの泳法	クロールの泳法	背泳ぎの泳力養成
3週目	6月15日		6月17日		6月19日	6月20日
種目	平泳ぎ	バタフライ	平泳ぎ	クロール	平泳ぎ	バタフライ
練習内容	キックの習得	スイムの習得	プルの習得	クロールの泳法	スイムの習得	キック・タイミングの習得
	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	コーチアレンジ (クロール・背泳ぎ)	クロールの泳法
4週目	6月22日		6月24日		6月26日	6月27日
種目	バタフライ	平泳ぎ	バタフライ	平泳ぎ	バタフライ	平泳ぎ
練習内容	スイムの習得	スイムの習得	スイムの習得	キックの習得	うねり・プルの習得	スイムの習得
	泳力判定 A:50×8 on 1'30'' B:50×6 on 2'00''					

*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。