

# 上級クラス 6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	近藤
月間目標	<b>基礎泳法練習</b>					
練習距離目安	1000m~					
1週目	6月1日		6月3日		6月5日	6月6日
種目	平泳ぎ	クロール	style-1	背泳ぎ	個人メドレー	バタフライ
練習内容	基礎泳法練習	基礎泳法練習	基礎泳法練習	基礎泳法練習	基礎泳法練習	基礎泳法練習
	泳法技術向上	スピード練習	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
2週目	6月8日		6月10日		6月12日	6月13日
種目	平泳ぎ	クロール	style-1	背泳ぎ	個人メドレー	バタフライ
練習内容	基礎泳法練習	基礎泳法練習	基礎泳法練習	基礎泳法練習	基礎泳法練習	基礎泳法練習
	スピード持久力練習	持久力練習	スピード練習	泳法技術向上	スピード持久力練習	スピード練習
3週目	6月15日		6月17日		6月19日	6月20日
種目	背泳ぎ	バタフライ	クロール	個人メドレー	平泳ぎ	style-1
練習内容	基礎泳法練習	基礎泳法練習	基礎泳法練習	基礎泳法練習	基礎泳法練習	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	持久力練習	スピード練習	スピード持久力練習
4週目	6月22日		6月24日		6月26日	6月27日
種目	背泳ぎ	バタフライ	クロール	個人メドレー	平泳ぎ	style-1
練習内容	基礎泳法練習	基礎泳法練習	基礎泳法練習	基礎泳法練習	基礎泳法練習	基礎泳法練習
	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	持久力練習	周辺技術向上

\*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。