

初級クラス 7月度練習表

クロール
7月：基本姿勢の習得
8月：呼吸動作の習得
9月：スイムの習得

背泳ぎ
8月：基本姿勢・キックの習得
9月：ブル・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	齋藤	齋藤	近藤	笠井	古澤/桑原
月間目標	基本姿勢の習得					
練習距離目安	300m~					
1週目	7月6日		7月1日		7月3日	7月4日
種目	水慣れ・クロール					
練習内容	基本姿勢の習得					
	クロールキックの習得					
2週目	7月13日		7月8日		7月10日	7月11日
種目	水慣れ・クロール					
練習内容	基本姿勢の習得					
	クロールキックの習得					
3週目	7月20日		7月15日		7月17日	7月18日
種目	水慣れ・クロール					
練習内容	クロールキックの定着					
	クロールの呼吸動作の習得					
4週目	7月27日		7月22日		7月24日	7月25日
種目	水慣れ・クロール					
練習内容	クロールキックの定着					
	クロールの呼吸動作の習得					

*初級クラスは水慣れ~背泳ぎの習得クラスとなります