

上級クラス 7月度練習表

7月：持久力向上

8月：スピード持久力向上

9月：スピード強化

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	持久力練習					
練習距離目安	1000m~					
1週目	7月6日		7月1日		7月3日	7月4日
種目	クロール	個人メドレー	バタフライ	style-1	背泳ぎ	平泳ぎ
練習内容	持久力練習	持久力練習	持久力練習	持久力練習	持久力練習	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	周辺技術向上	スピード持久力練習	泳法技術向上
2週目	7月13日		7月8日		7月10日	7月11日
種目	クロール	個人メドレー	バタフライ	style-1	背泳ぎ	平泳ぎ
練習内容	持久力練習	持久力練習	持久力練習	持久力練習	持久力練習	持久力練習
	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	スピード練習	基礎泳法練習
3週目	7月20日		7月15日		7月17日	7月18日
種目	クロール		個人メドレー	平泳ぎ	バタフライ	クロール
練習内容	持久力練習		持久力練習	持久力練習	持久力練習	持久力練習
	泳法技術向上		周辺技術向上	スピード練習	基礎泳法練習	スピード持久力練習
4週目	7月27日		7月22日		7月24日	7月25日
種目	style-1	背泳ぎ	個人メドレー	平泳ぎ	バタフライ	クロール
練習内容	持久力練習	持久力練習	持久力練習	持久力練習	持久力練習	持久力練習
	スピード練習	基礎泳法練習	泳法技術向上	スピード持久力練習	泳法技術向上	スピード練習

*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。