

中級クラス 8月度練習表

平泳ぎ
7月：キックの習得
8月：プルの習得
9月：スイムの習得

バタフライ
7月：うねり・プルの習得
8月：キック・タイミングの習得
9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	笠井・志茂	近藤	齋藤・桑原	古澤	齋藤	島田
月間目標	プルの習得、キック・タイミングの習得					
練習距離目安	700m～					
1週目	8月3日		8月5日		8月7日	8月1日
種目	平泳ぎ	バタフライ	バタフライ	平泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ
練習内容	プルの習得	キック・タイミングの習得	キック・タイミングの習得	キックの習得	プルの習得	うねり・プルの習得
	背泳ぎの泳法	コーチアレンジ (クロール・背泳ぎ)	クロールの泳力養成	クロールの泳力養成	背泳ぎの泳力養成	背泳ぎの泳法
2週目	8月10日		8月12日		8月14日	8月8日
種目	平泳ぎ	バタフライ				平泳ぎ
練習内容	スイムの習得	うねり・プルの習得				キックの習得
	クロールの泳力養成	クロールの泳法				コーチアレンジ (クロール・背泳ぎ)
3週目	8月17日		8月19日		8月21日	8月15日
種目	バタフライ	平泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ	バタフライ	バタフライ
練習内容	うねり・プルの習得	キックの習得	プルの習得	うねり・プルの習得	キック・タイミングの習得	キック・タイミングの習得
	コーチアレンジ (クロール・背泳ぎ)	背泳ぎの泳力養成	背泳ぎの泳力養成	背泳ぎの泳法	クロールの泳法	クロールの泳力養成
4週目	8月24日		8月26日		8月28日	8月22日
種目	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ	平泳ぎ	平泳ぎ	クロール
練習内容	背泳ぎの泳法	スイムの習得	スイムの習得	プルの習得	プルの習得	クロールの泳法
	背泳ぎの周辺技術	背泳ぎの泳法	クロールの泳法	コーチアレンジ (クロール・背泳ぎ)	背泳ぎの泳力養成	クロールの周辺技術

*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。