

上級クラス 8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	18:0～19:00
担当	志茂	桑原	桑原	志茂	近藤	近藤
月間目標	スピード持久力練習					
練習距離目安	1000m～					
1週目	8月3日		8月5日		8月7日	8月1日
種目	バタフライ	クロール	平泳ぎ	背泳ぎ	style-1	個人メドレー
練習内容	スピード持久力練習	スピード持久力練習	スピード持久力練習	スピード持久力練習	スピード持久力練習	スピード持久力練習
	基礎泳法練習	スピード練習	持久力練習	泳法技術向上	スピード練習	周辺技術向上
2週目	8月10日		8月12日		8月14日	8月8日
種目	バタフライ	クロール				個人メドレー
練習内容	スピード持久力練習	スピード持久力練習				スピード持久力練習
	泳法技術向上	持久力練習				泳法技術向上
3週目	8月17日		8月19日		8月21日	8月15日
種目	背泳ぎ	平泳ぎ	style-1	個人メドレー	クロール	バタフライ
練習内容	スピード持久力練習	スピード持久力練習	スピード持久力練習	スピード持久力練習	スピード持久力練習	スピード持久力練習
	スピード練習	泳法技術向上	泳法技術向上	スピード練習	基礎泳法練習	持久力練習
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	style-1	個人メドレー	クロール	バタフライ
練習内容	スピード持久力練習	スピード持久力練習	スピード持久力練習	スピード持久力練習	スピード持久力練習	スピード持久力練習
	持久力練習	基礎泳法練習	周辺技術向上	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。