

初級クラス 9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：プル・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	18:00～19:00
担当	笠井		近藤		笠井	古澤/桑原
月間目標	スイムの習得、プル・スイムの習得					
練習距離目安	300m～					
1週目	9月7日		9月2日		9月4日	9月5日
種目	クロール・背泳ぎ					
練習内容	背泳ぎプル動作の習得					
	クロールスイムの定着(25m完泳)					
2週目	9月14日		9月9日		9月11日	9月12日
種目	クロール・背泳ぎ					
練習内容	背泳ぎプル動作の定着					
	泳力養成					
3週目	9月21日		9月16日		9月18日	9月19日
種目			クロール・背泳ぎ			
練習内容			背泳ぎスイムの習得			
			泳力養成			
4週目	9月28日		9月23日		9月25日	9月26日
種目	クロール・背泳ぎ				クロール・背泳ぎ	
練習内容	背泳ぎスイムの定着(25m完泳)				背泳ぎスイムの定着(25m完泳)	
	泳力判定	25×8 on 1'30”	クロール	泳力判定 25×8 on 1'30” クロール		

*初級クラスは水慣れ～背泳ぎの習得クラスとなります