

上級クラス 9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	スピード持久力練習					
練習距離目安	1000m～					
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	個人メドレー	背泳ぎ	style-1	バタフライ	平泳ぎ
練習内容	スピード練習	スピード練習	スピード練習	スピード練習	スピード練習	スピード練習
	スピード持久力練習	周辺技術向上	泳法技術向上	持久力練習	基礎泳法練習	スピード持久力練習
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	個人メドレー	背泳ぎ	style-1	バタフライ	平泳ぎ
練習内容	スピード練習	スピード練習	スピード練習	スピード練習	スピード練習	スピード練習
	持久力練習	泳法技術向上	基礎泳法練習	スピード持久力練習	泳法技術向上	持久力練習
3週目	9月21日		9月16日		9月18日	9月19日
種目			個人メドレー	クロール	背泳ぎ	style-1
練習内容			スピード練習	スピード練習	スピード練習	スピード練習
			スピード持久力練習	基礎泳法練習	持久力練習	周辺技術向上
4週目	9月28日		9月23日		9月25日	9月26日
種目	平泳ぎ	バタフライ			背泳ぎ	style-1
練習内容	スピード練習	スピード練習			スピード練習	スピード練習
	基礎泳法練習	スピード持久力練習			スピード持久力練習	泳法技術向上

*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。