

中級クラス 10月度練習表

平泳ぎ
10月：キックの習得
11月：プルの習得
12月：スイムの習得

バタフライ
10月：うねり・プルの習得
11月：キック・タイミングの習得
12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	志茂・桑原	古澤	笠井・近藤	島田
月間目標	キックの習得、うねり・プルの習得					
練習距離目安	700m～					
1週目	10月5日		10月7日		10月2日	10月3日
種目	平泳ぎ/背泳ぎ	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ/クロール	バタフライ
練習内容	キックの習得	スイムの習得	背泳ぎの泳法	プルの習得	うねり・プルの習得	キック・タイミングの習得
	背泳ぎの泳法	クロールの泳力養成	背泳ぎの周辺技術	クロールの泳法	背泳ぎの泳力養成	コーチアレンジ (クロール・背泳ぎ)
2週目	10月12日		10月14日		10月9日	10月10日
種目			平泳ぎ	バタフライ	バタフライ/クロール	平泳ぎ
練習内容			キックの習得	うねり・プルの習得	スイムの習得	プルの習得
			クロールの泳法	背泳ぎの泳法	クロールの泳力養成	背泳ぎの泳力養成
3週目	10月19日		10月21日		10月16日	10月17日
種目	バタフライ	平泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ	平泳ぎ	クロール
練習内容	うねり・プルの習得	キックの習得	スイムの習得	キック・タイミングの習得	プルの習得	クロールの泳法
	クロールの泳力養成	背泳ぎの泳法	コーチアレンジ (クロール・背泳ぎ)	クロールの泳法	背泳ぎの泳力養成	クロールの周辺技術
4週目	10月26日		10月28日		10月23日	10月24日
種目	バタフライ	バタフライ	バタフライ	平泳ぎ	平泳ぎ	平泳ぎ
練習内容	スイムの習得	うねり・プルの習得	キック・タイミングの習得	キックの習得	キックの習得	キックの習得
	クロールの泳法	コーチアレンジ (クロール・背泳ぎ)	クロールの泳力養成	背泳ぎの泳力養成	クロールの周辺技術	背泳ぎの泳法

*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。