

上級クラス 10月度練習表

10月：周辺技術向上
11月：泳法技術向上
12月：基礎泳法練習

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	周辺技術向上					
練習距離目安	1000m～					
1週目	10月5日		10月7日		10月2日	10月3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	周辺技術向上	周辺技術向上	周辺技術向上	周辺技術向上	周辺技術向上	周辺技術向上
	基礎泳法練習	持久力練習	持久力練習	スピード練習	基礎泳法練習	基礎泳法練習
2週目	10月12日		10月14日		10月9日	10月10日
種目			style-1	個人メドレー	クロール	バタフライ
練習内容			周辺技術向上	周辺技術向上	周辺技術向上	周辺技術向上
			泳法技術向上	泳法技術向上	スピード持久力練習	スピード練習
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	style-1	クロール	背泳ぎ	平泳ぎ	個人メドレー
練習内容	周辺技術向上	周辺技術向上	周辺技術向上	周辺技術向上	周辺技術向上	周辺技術向上
	持久力練習	スピード持久力練習	スピード練習	スピード持久力練習	スピード練習	持久力練習
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	style-1	クロール	背泳ぎ	平泳ぎ	個人メドレー
練習内容	周辺技術向上	周辺技術向上	周辺技術向上	周辺技術向上	周辺技術向上	周辺技術向上
	スピード持久力練習	スピード練習	スピード持久力練習	持久力練習	持久力練習	スピード持久力練習

*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。