

# 初級クラス 4月度練習表

クロール  
 4月：基本姿勢の習得  
 5月：呼吸動作の習得  
 6月：スイムの習得

背泳ぎ  
 5月：基本姿勢・キックの習得  
 6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	20:00~21:00	11:00~12:00	18:30~19:30
担当	笠井	志茂	島田		笠井	古澤/桑原
月間目標	<b>スイムの習得、プル・スイムの習得</b>					
練習距離目安	300m~					
1週目	4月6日		4月1日		4月3日	4月4日
種目	水慣れ・クロール					
練習内容	基本姿勢の習得					
	クロールキックの習得					
2週目	4月13日		4月8日		4月10日	4月11日
種目	水慣れ・クロール					
練習内容	基本姿勢の習得					
	クロールキックの習得					
3週目	4月20日		4月15日		4月17日	4月18日
種目	水慣れ・クロール					
練習内容	クロールキックの定着					
	クロールの呼吸動作の習得					
4週目	4月27日		4月22日		4月24日	4月25日
種目	水慣れ・クロール					
練習内容	クロールキックの定着					
	クロールの呼吸動作の習得					

\*初級クラスは水慣れ~背泳ぎの習得クラスとなります