

# 中級クラス 4月度練習表

平泳ぎ  
4月：キックの習得  
5月：プルの習得  
6月：スイムの習得

バタフライ  
4月：うねり・プルの習得  
5月：キック・タイミングの習得  
6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	18:30~19:30
担当	笠井/志茂		島田/桑原		笠井/	島田
月間目標	<b>キックの習得、うねり・プルの習得</b>					
練習距離目安	<b>700m~</b>					
1週目	4月6日		4月1日		4月3日	4月4日
種目	平泳ぎ	バタフライ	バタフライ	平泳ぎ	クロール	バタフライ
練習内容	キックの習得	キック・タイミングの習得	スイムの習得	キックの習得	クロールの泳法	うねり・プルの習得
	クロールの泳法	背泳ぎの泳力養成	クロールの泳力養成	コーチアレンジ (クロール・背泳ぎ)	クロールの周辺技術	背泳ぎの泳法
2週目	4月13日		4月8日		4月10日	4月11日
種目	背泳ぎ	平泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ	バタフライ	平泳ぎ
練習内容	背泳ぎの泳力養成	スイムの習得	キックの習得	スイムの習得	うねり・プルの習得	プルの習得
	背泳ぎの周辺技術	クロールの泳力養成	背泳ぎの泳力養成	クロールの泳法	背泳ぎの泳法	コーチアレンジ (クロール・背泳ぎ)
3週目	4月20日		4月15日		4月17日	4月18日
種目	平泳ぎ	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ	平泳ぎ	バタフライ
練習内容	プルの習得	背泳ぎの泳法	スイムの習得	うねり・プルの習得	キックの習得	キック・タイミングの習得
	クロールの泳力養成	背泳ぎの周辺技術	クロールの泳法	背泳ぎの泳法	コーチアレンジ (クロール・背泳ぎ)	背泳ぎの泳力養成
4週目	4月27日		4月22日		4月24日	4月25日
種目	バタフライ	平泳ぎ	バタフライ	クロール	バタフライ	平泳ぎ
練習内容	キック・タイミングの習得	キックの習得	うねり・プルの習得	クロールの泳力養成	スイムの習得	キックの習得
	コーチアレンジ (クロール・背泳ぎ)	クロールの泳法	背泳ぎの泳法	クロールの周辺技術	背泳ぎの泳力養成	クロールの泳力養成

\*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。