

# 上級クラス 4月度練習表

4月：周辺技術向上

5月：泳法技術向上

6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          |             |             |
| 月間目標   | <b>周辺技術向上</b> |             |             |             |             |             |
| 練習距離目安 | <b>1000m~</b> |             |             |             |             |             |
| 1週目    | 4月6日          |             | 4月1日        |             | 4月3日        | 4月4日        |
| 種目     | 背泳ぎ           | 平泳ぎ         | style-1     | 個人メドレー      | バタフライ       | クロール        |
| 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    | 4月13日         |             | 4月8日        |             | 4月10日       | 4月11日       |
| 種目     | 背泳ぎ           | 平泳ぎ         | style-1     | 個人メドレー      | バタフライ       | クロール        |
| 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      |
|        | スピード練習        | 基礎泳法練習      | 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    | 4月20日         |             | 4月15日       |             | 4月17日       | 4月18日       |
| 種目     | クロール          | style-1     | バタフライ       | 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    | 4月27日         |             | 4月22日       |             | 4月24日       | 4月25日       |
| 種目     | クロール          | style-1     | バタフライ       | 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。