

# 上級B (個人メドレークラス)

week	目安距離	月	火	水	木	金	土
		11:00~12:15	20:15~21:30	11:00~12:15	20:15~21:30	11:00~12:15	10:00~11:15
						19:00~20:15	
1週目	1200m以上	インターバル	プル動作	スピード練習	ドリルワーク	キック動作	プル動作
							スピード練習
2週目		ドリルワーク	キック動作	インターバル	スピード練習	ドリルワーク	インターバル
							ドリルワーク
3週目		キック動作	ドリルワーク	ドリルワーク	キック動作	スピード持久力	スピード練習
							インターバル
4週目		スピード持久力	インターバル	プル動作	インターバル	インターバル	キック動作
							プル動作

種目別レベル

クロール レベル3・4

背泳ぎ レベル3・4

平泳ぎ レベル3・4

バタフライ レベル3・4 個人メドレー レベル1・2