

中級(クロール・背泳ぎ・平泳ぎクラス)

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
1週目	6000m	3泳法 キック動作	3泳法 プル動作	3泳法 キック動作	3泳法 プル動作	3泳法 キック動作	3泳法 プル動作
2週目		3泳法 ドリルワーク	3泳法 ドリルワーク	3泳法 ドリルワーク	3泳法 ドリルワーク	3泳法 ドリルワーク	3泳法 ドリルワーク
3週目		3泳法 プル動作	3泳法 キック動作	3泳法 プル動作	3泳法 キック動作	3泳法 プル動作	3泳法 キック動作
4週目		3泳法 インターバル	3泳法 インターバル	3泳法 インターバル	3泳法 インターバル	3泳法 インターバル	3泳法 インターバル