

# 特習クラス上半期練習予定表2023年

※練習は、メイン種目を中心に行いますが、担当コーチにより練習メニューは若干の違いはあります。

特習クラスならではの練習等も行うので、楽しんで頑張りましょう。

	メイン種目	1週目	2週目	3週目	4週目	備考
4月	自由選択	Kick強化 飛び込み練習 スカーリング	スピード練習 飛び込み練習 周辺技術	泳法練習 飛び込み練習	スピード練習 飛び込み練習 周辺技術	特習記録会 (4/29)
5月	個人メドレー	泳法練習 スカーリング	Kick強化 スピード練習	インターバル	飛び込み練習 タイム測定 100mで測定	
6月	CR・BA	スピード練習 飛び込み練習 周辺技術	泳法練習 飛び込み練習 Kick強化	インターバル	飛び込み練習 タイム測定 25mor50mで測定	校内記録会 (6/11予定)
7月	BR・FLY	泳法練習 スカーリング	インターバル Kick強化	周辺技術 スピード練習	飛び込み練習 タイム測定 25mor50mで測定	
8月	CR・BA	Kick強化 スピード練習	Kick強化 インターバル	スピード練習 泳法練習	飛び込み練習 タイム測定 25mor50mで測定	
9月	自由選択	スピード練習 泳法練習 飛び込み練習	泳法練習 飛び込み練習	インターバル	タイム測定 100mでIM	校内記録会 (9/10予定)

## 用語について

CR=クロール BA=背泳ぎ BR=平泳ぎ

FLY=バタフライ IM=個人メドレー

周辺技術=スタート・ターンなど、壁周辺の技術向上練習

スピード練習=泳速向上練習

インターバル=持久力向上練習(心肺機能強化)

スカーリング=手のひらで水を捉える練習

## ☆特習記録会のお知らせ

2023年4月29日(祝・土)に、昭和の森校で開催されます。

4月2日(日)までお申し込み受付中です。

詳細は手紙・館内掲示、または、コーチ・フロントまで

お問い合わせください。

皆様のご参加お待ちしております！！