

# 【テーマ】

- ●前半:ドッグスイムを再度確認!
- ●後半:プルで良い泳ぎを意識しながら泳ぐ!

# Α

Menu				Set	Cycle	説明	Distance	Time
W-up.1						陸でストレッチ、エクササイズ		
W-up.2	400	×	1	1	8'00"	板キック(フィンを付けて)	400	0:08:00
s	50	×	6	1	1'05"	25mずつ ドッグスイム/クロール ※肘をしっかり立てまっすぐ水を押す!	300	0:06:30
s	100	×	4	1	2'00"	25mずつドッグスイム/ロングドッグスイム/ キャッチアップドッグスイム/クローノ ※肘をしっかり立てまっすぐ水を押す!	<b>400</b> レ	0:08:00
S	50	×	6	1	1'00"	25mずつ 右手ドッグスイム・左手クロール/ 右手クロール・左手ドッグスイム ※伸ばすタイミングをしつかり作り、 身体を乗せる!	300	0:06:00
Main-P	100	×	8	1	1'35"	1-6本目 パドル(黄色パドル) 7-8本目 パドルなし	800	0:12:40
	100	×	8	1	1'35"	1-6本目 パドル(赤 or 青パドル) 7-8本目 パドルなし	800	0:12:40
	50	×	1	1	1'30"	イージー(スイム)	50	0:01:30
	50	×	1	1	1'30"	ハード(スイム)	50	0:01:30
S	100	×	2	1	2'00"	個人メドレー ※ゆっくり大きな泳ぎを意識しましょう!	200	0:04:00
Down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total		7.,	0	C . 7	/ / D.		3400	1:03:50

W-up:ウォームアップ S:スイム P:プル K:キック Main-S:メインスイム Down:ダウン



### 【テーマ】

- ●前半:ドッグスイムを再度確認!
- ●後半:プルで良い泳ぎを意識しながら泳ぐ!

В

						ь	T	
Menu				Set	Cycle	説明	Distance	Time
W−up.1						陸でストレッチ、エクササイズ		
W-up.2	400	×	1	1	8' 30"	板キック(フィンを付けて)	400	0:08:30
s	50	×	5	1	1'15"	25mずつ ドッグスイム/クロール ※肘をしっかり立てまっすぐ水を押す!	250	0:06:15
s	100	×	3	1	2' 15"	25mずつドッグスイム/ロングドッグスイム/ キャッチアップドッグスイム/クロール ※肘をしっかり立てまっすぐ水を押す!	<b>300</b> レ	0:06:45
S	50	×	5	1	1'10"	25mずつ 右手ドッグスイム・左手クロール/ 右手クロール・左手ドッグスイム ※伸ばすタイミングをしっかり作り、 身体を乗せる!	250	0:05:50
Main-P	100	×	8	1	1'50"	1-6本目 パドル(黄色パドル) 7-8本目 パドルなし	800	0:14:40
	100	×	8	1	1'50"	1-6本目 パドル(赤 or 青パドル) 7-8本目 パドルなし	800	0:14:40
	50	×	1	1	1'30"	イージー(スイム)	50	0:01:30
	50	×	1	1	1'30"	ハード(スイム)	50	0:01:30
s	100	×	1	1	2'15"	個人メドレー ※ゆっくり大きな泳ぎを意識しましょう!	100	0:02:15
Down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	1:04:55

W-up:ウォームアップ S:スイム P:プル K:キック Main-S:メインスイム Down:ダウン



# 【テーマ】

- ●前半:ドッグスイムを再度確認!
- ●後半:プルで良い泳ぎを意識しながら泳ぐ!

C

W-up.2 400 × 1 1 9'00" 板キック(フィンを付けて) 400 0:09:00 S 50 × 4 1 1'20" 25mずつドッグスイム/クロール 200 0:05:20 ※肘をしっかり立てまっすぐ水を押す! 300 0:07:00 キャッチアップドッグスイム/クロール ※肘をしっかり立てまっすぐ水を押す! 300 0:07:00 キャッチアップドッグスイム/クロール ※肘をしっかり立てまっすぐ水を押す! 200 0:05:00 右手ケロール・左手ドッグスイム ※伸ばすタイミングをしっかり作り、身体を乗せる! 1-5本目 パドルなし 700 0:14:30 6-7本目 パドルなし 700 0:14:30 6-7本目 パドルなし 50 × 1 1 1'30" イージー(スイム) 50 0:01:30 S 100 × 1 1 2'20" 個人メドレー ※ゆっくり大きな泳ぎを意識しましょう! 100 0:03:00							U		
W-up.2 400 × 1 1 9'00" 板キック(フィンを付けて) 400 0:09:00 S 50 × 4 1 1'20" 25mずつドッグスイム/クロール 200 0:05:20 ※肘をしつかり立てまっすぐ水を押す! 300 0:07:00 キャッチアップドッグスイム/クロール ※肘をしっかり立てまっすぐ水を押す! 300 0:07:00 キャッチアップドッグスイム/クロール ※肘をしっかり立てまっすぐ水を押す! 200 0:05:00 右手ケロール・左手ドッグスイム ※伸ばすタイミングをしっかり作り、身体を乗せる! 1-5本目 パドルなし 700 0:14:30 6-7本目 パドルなし 700 0:14:30 6-7本目 パドルなし 50 × 1 1 1'30" イージー(スイム) 50 0:01:30 50 × 1 1 1'30" ハード(スイム) 50 0:01:30 S 100 × 1 1 2'20" 個人メドレー ※ゆっくり大きな泳ぎを意識しましょう!	Menu				Set	Cycle	説明	Distance	Time
S 50 × 4 1 1'20" 25mずつドッグスイム/クロール ※肘をしっかり立てまっすぐ水を押す!  S 100 × 3 1 2'20" 25mずつドッグスイム/ロングドッグスイム/ 300 0:07:00 キャッチアップドッグスイム/クロール ※肘をしっかり立てまっすぐ水を押す!  S 50 × 4 1 1'15" 25mずつ 右手ドッグスイム・左手クロール/ 石事クロール・左手ドッグスイム・接伸はすタイミングをしっかり作り、身体を乗せる!  Main-P 100 × 7 1 2'05" 1-5本目 パドル(黄色パドル) 700 0:14:31 6-7本目 パドルなし 100 × 7 1 2'05" 1-5本目 パドルなし 50 × 1 1 1'30" イージー(スイム) 50 0:01:30 50 × 1 1 1'30" ハード(スイム) 50 0:01:31 50 × 1 1 1 2'20" 個人メドレー ※ゆっくり大きな泳ぎを意識しましょう!	W-up.1						陸でストレッチ、エクササイズ		
※肘をしっかり立てまっすぐ水を押す!  S 100 × 3 1 2'20" 25mずつドッグスイム/ロングドッグスイム/ 300 0:07:00 キャッチアップドッグスイム/クロール ※肘をしつかり立てまっすぐ水を押す!  S 50 × 4 1 1'15" 25mずつ 右手ドッグスイム・左手クロール/ 200 0:05:00 右手クロール・左手ドッグスイム ※伸ばすタイミングをしっかり作り、身体を乗せる!  Main-P 100 × 7 1 2'05" 1-5本目 パドル(黄色パドル) 700 0:14:3:6-7本目 パドルなし  100 × 7 1 2'05" 1-5本目 パドル(赤 or 青パドル) 700 0:14:3:6-7本目 パドルなし  50 × 1 1 1'30" イージー(スイム) 50 0:01:30 50 × 1 1 1'30" ハード(スイム) 50 0:01:30 50 × 1 1 2'20" 個人メドレー ※ゆっくり大きな泳ぎを意識しましょう!	W-up.2	400	×	1	1	9'00"	板キック(フィンを付けて)	400	0:09:00
キャッチアップドッグスイム/クロール ※肘をしっかり立てまっすぐ水を押す!  S 50 × 4 1 1'15" 25mずつ 右手ドッグスイム・左手クロール/ 右手クロール・左手ドッグスイム ※伸ばすタイミングをしっかり作り、 身体を乗せる!  Main-P 100 × 7 1 2'05" 1-5本目 パドル(黄色パドル) 700 0:14:3:6-7本目 パドルなし  100 × 7 1 2'05" 1-5本目 パドル(赤 or 青パドル) 700 0:14:3:6-7本目 パドルなし  50 × 1 1 1'30" イージー(スイム) 50 0:01:3:6-7本目 パドルなし  S 100 × 1 1 2'20" 個人メドレー ※ゆっくり大きな泳ぎを意識しましょう!  Down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:0	S	50	×	4	1	1'20"		200	0:05:20
右手クロール・左手ドッグスイム ※伸ばすタイミングをしっかり作り、 身体を乗せる!  Main-P 100 × 7 1 2'05" 1-5本目 パドル(黄色パドル) 700 0:14:3: 6-7本目 パドルなし  100 × 7 1 2'05" 1-5本目 パドル(赤 or 青パドル) 700 0:14:3: 6-7本目 パドルなし  50 × 1 1 1'30" イージー(スイム) 50 0:01:3: 50 × 1 1 1'30" ハード(スイム) 50 0:01:3: 50 × 1 1 1 2'20" 個人メドレー ※ゆっくり大きな泳ぎを意識しましょう!  Down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:0!	S	100	×	3	1	2' 20"	キャッチアップドッグスイム/クローノ		0:07:00
6-7本目 パドルなし 100 × 7 1 2'05" 1-5本目 パドル(赤 or 青パドル) 700 0:14:3! 6-7本目 パドルなし 50 × 1 1 1'30" イージー(スイム) 50 0:01:30 50 × 1 1 1'30" ハード(スイム) 50 0:01:30 50 × 1 1 1 2'20" 個人メドレー ※ゆっくり大きな泳ぎを意識しましょう!  Down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	S	50	×	4	1	1'15"	右手クロール・左手ドッグスイム ※伸ばすタイミングをしつかり作り、	200	0:05:00
6-7本目 パドルなし 50 × 1 1 1'30" イージー(スイム) 50 0:01:30 50 × 1 1 1'30" ハード(スイム) 50 0:01:30 S 100 × 1 1 2'20" 個人メドレー ※ゆっくり大きな泳ぎを意識しましょう! Down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	Main−P	100	×	7	1	2'05"		700	0:14:35
50 × 1 1 1 1'30" ハード(スイム)       50 0:01:36         S 100 × 1 1 2'20" 個人メドレー ※ゆっくり大きな泳ぎを意識しましょう!       100 0:02:26         Down 100 × 1 1 3'00" 各自       100 0:03:06		100	×	7	1	2'05"		700	0:14:35
S 100 × 1 1 2'20" 個人メドレー 100 0:02:20 ※ゆっくり大きな泳ぎを意識しましょう!  Down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00		50	×	1	1	1'30"	イージー(スイム)	50	0:01:30
※ゆっくり大きな泳ぎを意識しましょう! Down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00		50	×	1	1	1'30"	ハード(スイム)	50	0:01:30
	S	100	×	1	1	2'20"		100	0:02:20
Total 2800 1:03:50	Down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
	Total							2800	1:03:50

W-up:ウォームアップ S:スイム P:プル K:キック Main-S:メインスイム Down:ダウン



- 【 テーマ 】 ●前半:ドッグスイムを再度確認!
- ●後半:プルで良い泳ぎを意識しながら泳ぐ!

D

W-up.1 陸でストレッチ、エクササイズ W-up.2 300 × 1 1 8'00" 板キック(フィンを付けて) 300 0:08:00 S 50 × 4 1 1'40" 25mずつドッグスイム/クロール 200 0:06:40 ※肘をしっかり立てまっすぐ水を押す! 200 0:06:00 キャッチアップドッグスイム/クロール ※肘をしっかり立てまっすぐ水を押す! 200 0:06:00 キャッチアップドッグスイム/クロール ※肘をしっかり立てまっすぐ水を押す! 200 0:06:00 キャッチアップドッグスイム/クロール ※肘をしっかり立てまっすぐ水を押す! 200 0:06:00 キャッチアップドッグスイム 次伸ばすタイミングをしっかり作り、身体を乗せる! 1-4本目 パドルなし 50 × 1 1 2'30" 1-4本目 パドルなし 50 × 1 1 1'30" ハード(スイム) 50 0:15:00 5-6本目 パドルなし 50 × 1 1 1'30" ハード(スイム) 50 0:01:30 S 100 × 1 1 2'45" 個人メドレー ※ゆっくり大きな泳ぎを意識しましょう!							1 1	=====	<b>.</b> .	
W-up.2 300 × 1 1 8'00" 板キック(フィンを付けて) 300 0:08:00 S 50 × 4 1 1'40" 25mずつドッグスイム/クロール 200 0:06:40 ※肘をしつかり立てまっすぐ水を押す! 200 0:06:00 キャッチアップドッグスイム/クロール ※肘をしつかり立てまっすぐ水を押す! 200 0:06:00 キャッチアップドッグスイム/クロール ※肘をしつかり立てまっすぐ水を押す! 200 0:06:00 右手パール・左手ドッグスイム ※伸ばすタイミングをしっかり作り、身体を乗せる! 1-4本目 パドル(黄色パドル) 600 0:15:00 5-6本目 パドルなし 100 × 6 1 2'30" 1-4本目 パドル(赤 or 青パドル) 600 0:15:00 5-6本目 パドルなし 50 × 1 1 1'30" ハード(スイム) 50 0:01:30 S 100 × 1 1 2'45" 個人メドレー ※ゆっくり大きな泳ぎを意識しましょう!	Menu				Set	Cycle		説明	Distance	Time
S 50 × 4 1 1'40" 25mずつドッグスイム/クロール 200 0:06:40 ※肘をしっかり立てまっすぐ水を押す!  S 100 × 2 1 3'00" 25mずつドッグスイム/ロングドッグスイム/ 200 0:06:00 キャッチアップドッグスイム/クロール ※肘をしっかり立てまっすぐ水を押す!  S 50 × 4 1 1'30" 25mずつ 右手ドッグスイム・左手クロール/ 石手クロール・左手ドッグスイム ※伸ばすタイミングをしっかり作り、身体を乗せる!  Main-P 100 × 6 1 2'30" 1-4本目 パドル(黄色パドル) 600 0:15:00 5-6本目 パドルなし  100 × 6 1 2'30" 1-4本目 パドル(赤 or 青パドル) 600 0:15:00 5-6本目 パドルなし  50 × 1 1 1'30" ハード(スイム) 50 0:01:30 S 100 × 1 1 2'45" 個人メドレー ※ゆっくり大きな泳ぎを意識しましょう!	W-up.1							陸でストレッチ、エクササイズ		
※肘をしっかり立てまっすぐ水を押す!  S 100 × 2 1 3'00" 25mずつドッグスイム/ロングドッグスイム/クロール ※肘をしつかり立てまっすぐ水を押す!  S 50 × 4 1 1'30" 25mずつ 右手ドッグスイム・左手クロール/ 200 0:06:00 右手クロール・左手ドッグスイム ※伸ばすタイミングをしっかり作り、身体を乗せる!  Main-P 100 × 6 1 2'30" 1-4本目パドル(黄色パドル) 600 0:15:00 5-6本目パドルなし  100 × 6 1 2'30" 1-4本目パドル(赤 or 青パドル) 600 0:15:00 5-6本目パドルなし  50 × 1 1 1'30" ハード(スイム) 50 0:01:30 S 100 × 1 1 2'45" 個人メドレー ※ゆっくり大きな泳ぎを意識しましょう!  Down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	W-up.2	300	×	1	1	8'00"		板キック(フィンを付けて)	300	0:08:00
キャッチアップドッグスイム/クロール ※肘をしっかり立てまっすぐ水を押す!  S 50 × 4 1 1'30" 25mずつ 右手ドッグスイム・左手クロール/ 右手クロール・左手ドッグスイム ※伸ばすタイミングをしっかり作り、 身体を乗せる!  Main-P 100 × 6 1 2'30" 1-4本目 パドル(黄色パドル) 600 0:15:00 5-6本目 パドルなし  100 × 6 1 2'30" 1-4本目 パドル(赤 or 青パドル) 600 0:15:00 5-6本目 パドルなし  50 × 1 1 1'30" ハード(スイム) 50 0:01:30 S 100 × 1 1 2'45" 個人メドレー ※ゆっくり大きな泳ぎを意識しましょう!  Down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	S	50	×	4	1	1'40"			200	0:06:40
右手クロール・左手ドッグスイム ※伸ばすタイミングをしっかり作り、 身体を乗せる!  Main-P 100 × 6 1 2'30" 1-4本目 パドル(黄色パドル) 600 0:15:00 5-6本目 パドルなし 100 × 6 1 2'30" 1-4本目 パドル(赤 or 青パドル) 600 0:15:00 5-6本目 パドルなし  50 × 1 1 1 1'30" ハード(スイム) 50 0:01:30 かって アンドルなし  S 100 × 1 1 2'45" 個人メドレー 100 0:02:45 ※ゆっくり大きな泳ぎを意識しましょう!	S	100	×	2	1	3'00"		キャッチアップドッグスイム/クロー		0:06:00
5-6本目 パドルなし 100 × 6 1 2'30" 1-4本目 パドル(赤 or 青パドル) 600 0:15:00 5-6本目 パドルなし 50 × 1 1 1'30" ハード(スイム) 50 0:01:30 S 100 × 1 1 2'45" 個人メドレー 100 0:02:45 ※ゆっくり大きな泳ぎを意識しましょう! Down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	S	50	×	4	1	1'30"		右手クロール・左手ドッグスイム ※伸ばすタイミングをしっかり作り、	200	0:06:00
5-6本目 パドルなし 50 × 1 1 1'30" ハード(スイム) 50 0:01:30 S 100 × 1 1 2'45" 個人メドレー 100 0:02:45 ※ゆっくり大きな泳ぎを意識しましょう!  Down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	Main-P	100	×	6	1	2'30"			600	0:15:00
S 100 × 1 1 2'45" 個人メドレー 100 0:02:45 ※ゆっくり大きな泳ぎを意識しましょう!  Down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00		100	×	6	1	2'30"			600	0:15:00
※ゆっくり大きな泳ぎを意識しましょう! Down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00		50	×	1	1	1'30"		ハード(スイム)	50	0:01:30
	S	100	×	1	1	2'45"			100	0:02:45
Total 2350 1:03:55	Down	100	×	1	1	3'00"		各自	100	0:03:00
	Total								2350	1:03:55

W-up:ウォームアップ S:スイム P:プル K:キック Main-S:メインスイム Down:ダウン