



【テーマ】

- 前半:リカバリー(水を押してから戻ってくる)
動作を確認!
- 後半:個人メドレーを入れながらスイム

A

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	50 × 4	1	1'00"		クロール	200	0:04:00
K	200 × 2	1	4'00"		1本目 プルブイキック(フィン) 2本目 アンダーウォーターキック(フィン)	400	0:08:00
P	400 × 1	1	7'00"		フィンガーチップ ※水面を指でなぞる	400	0:07:00
P	100 × 3	1	2'00"		25mずつ 右手フィンガーチップ・左手クロール 右手クロール・左手フィンガーチップ ※片手でもリカバリーをしっかり意識!	300	0:06:00
P	50 × 4	1	1'00"		25mずつ ショルダータッチ/ヘッドタッチ ※肘が落ちないように!	200	0:04:00
Main-S	100 × 12	1	1'50"		【奇数】個人メドレー 【偶数】クロール +5-10秒で次の本数スタート ※個人メドレーでうまく全身を使えるようにする!	1200	0:22:00
	50 × 1	1	1'30"		イージー(スイム)	50	0:01:30
	25 × 2	1	1'00"		ビート板抵抗キックハード ※ビート板を使ってあえて抵抗を作る!	50	0:02:00
P	200 × 1	1	3'30"		フォーミング(パドル) ※ゆっくり大きな泳ぎを意識しましょう!	200	0:03:30
Down	100 × 1	1	3'00"		各自	100	0:03:00
Total						3100	1:01:00

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:リカバリー(水を押してから戻ってくる)
動作を確認!
- 後半:個人メドレーを入れながらスイム

B

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	50 × 4	1	1' 10"		クロール	200	0:04:40
K	200 × 2	1	4' 15"		1本目 プルブイキック(フィン) 2本目 アンダーウォーターキック(フィン)	400	0:08:30
P	400 × 1	1	7' 30"		フィンガーチップ ※水面を指でなぞる	400	0:07:30
P	100 × 3	1	2' 10"		25mずつ 右手フィンガーチップ・左手クロール 右手クロール・左手フィンガーチップ ※片手でもリカバリーをしっかり意識!	300	0:06:30
P	50 × 3	1	1' 10"		25mずつ ショルダータッチ/ヘッドタッチ ※肘が落ちないように!	150	0:03:30
Main-S	100 × 10	1	2' 05"		【奇数】個人メドレー 【偶数】クロール +5-10秒で次の本数スタート ※個人メドレーでうまく全身を使えるようにする!	1000	0:20:50
	50 × 1	1	1' 30"		イージー(スイム)	50	0:01:30
	25 × 2	1	1' 00"		ビート板抵抗キックハード ※ビート板を使ってあえて抵抗を作る!	50	0:02:00
P	200 × 1	1	3' 30"		フォーミング(パドル) ※ゆっくり大きな泳ぎを意識しましょう!	200	0:03:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2850	1:01:30

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:リカバリー(水を押してから戻ってくる)動作を確認!
- 後半:個人メドレーを入れながらスイム

C

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	50 × 4	1	1' 20"		クロール	200	0:05:20
K	200 × 2	1	4' 30"		1本目 プルブイキック(フィン) 2本目 アンダーウォーターキック(フィン)	400	0:09:00
P	300 × 1	1	6' 15"		フィンガーチップ ※水面を指でなぞる	300	0:06:15
P	100 × 2	1	2' 20"		25mずつ 右手フィンガーチップ・左手クロール 右手クロール・左手フィンガーチップ ※片手でもリカバリーをしっかり意識!	200	0:04:40
P	50 × 3	1	1' 20"		25mずつ ショルダータッチ/ヘッドタッチ ※肘が落ちないように!	150	0:04:00
Main-S	100 × 10	1	2' 15"		【奇数】個人メドレー 【偶数】クロール +5-10秒で次の本数スタート ※個人メドレーでうまく全身を使えるようにする!	1000	0:22:30
	50 × 1	1	1' 30"		イージー(スイム)	50	0:01:30
	25 × 2	1	1' 00"		ビート板抵抗キックハード ※ビート板を使ってあえて抵抗を作る!	50	0:02:00
P	200 × 1	1	3' 30"		フォーミング(パドル) ※ゆっくり大きな泳ぎを意識しましょう!	200	0:03:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2650	1:01:45

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:リカバリー(水を押してから戻ってくる)
動作を確認!
- 後半:個人メドレーを入れながらスイム

D

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	50 × 4	1	1' 30"		クロール	200	0:06:00
K	150 × 2	1	4' 15"		1本目 プルブイキック(フィン) 2本目 アンダーウォーターキック(フィン)	300	0:08:30
P	200 × 1	1	5' 30"		フィンガーチップ ※水面を指でなぞる	200	0:05:30
P	100 × 2	1	2' 40"		25mずつ 右手フィンガーチップ・左手クロール 右手クロール・左手フィンガーチップ ※片手でもリカバリーをしっかり意識!	200	0:05:20
P	50 × 3	1	1' 30"		25mずつ ショルダータッチ/ヘッドタッチ ※肘が落ちないように!	150	0:04:30
Main-S	100 × 8	1	3' 00"		【奇数】個人メドレー 【偶数】クロール +5-10秒で次の本数スタート ※個人メドレーでうまく全身を使えるようにする!	800	0:24:00
	50 × 1	1	1' 30"		イージー(スイム)	50	0:01:30
	25 × 2	1	1' 00"		ビート板抵抗キックハード ※ビート板を使ってあえて抵抗を作る!	50	0:02:00
P	100 × 1	1	2' 30"		フォーミング(パドル) ※ゆっくり大きな泳ぎを意識しましょう!	100	0:02:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2150	1:02:50

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