



## 【テーマ】

●前半:背泳ぎ中心

●後半:左右呼吸でバランスを整える

## 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	50 × 6	1	1'10"		背泳ぎキック (フィン) ※足が沈まないように!	300	0:07:00
K	25 × 8	1	0'40"		背泳ぎバタフライ(バサロ)キック (フィン) ※お腹と背中を柔らかくしっかり使う!	200	0:05:20
S	50 × 5	1	1'00"		キャッチアップ背泳ぎ ※キャッチで手を揃えて背泳ぎ	250	0:05:00
S	50 × 8	1	1'00"		【奇数】 背泳ぎ/クロール 【偶数】 クロール/背泳ぎ	400	0:08:00
Main-S	200 × 2	3	3'20"		【1セット目】呼吸 1/3 【2セット目】呼吸 1/5 【3セット目】呼吸 1/7 ※続けて行う	1200	0:20:00
	25 × 3	2	0'45"		【1・2本目】背泳ぎ ハード 【3本目】クロール イージー	150	0:04:30
P	200 × 1	1	3'30"		フォーミング ※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						3000	1:00:20

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:背泳ぎ中心

●後半:左右呼吸でバランスを整える

## 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	50 × 5	1	1' 20"		背泳ぎキック (フィン) ※足が沈まないように!	250	0:06:40
K	25 × 8	1	0' 45"		背泳ぎバタフライ(バサロ)キック (フィン) ※お腹と背中を柔らかくしっかり使う!	200	0:06:00
S	50 × 4	1	1' 10"		キャッチアップ背泳ぎ ※キャッチで手を揃えて背泳ぎ	200	0:04:40
S	50 × 6	1	1' 10"		【奇数】 背泳ぎ/クロール 【偶数】 クロール/背泳ぎ	300	0:07:00
Main-S	200 × 2	3	3' 50"		【1セット目】呼吸 1/3 【2セット目】呼吸 1/5 【3セット目】呼吸 1/7 ※続けて行う	1200	0:23:00
	25 × 3	2	0' 45"		【1・2本目】背泳ぎ ハード 【3本目】クロール イージー	150	0:04:30
P	100 × 1	1	2' 00"		フォーミング ※ゆっくり大きな泳ぎを意識しましょう!	100	0:02:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	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:背泳ぎ中心

●後半:左右呼吸でバランスを整える

## 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	50 × 4	1	1' 30"		背泳ぎキック (フィン) ※足が沈まないように!	200	0:06:00
K	25 × 6	1	0' 45"		背泳ぎバタフライ(バサロ)キック (フィン) ※お腹と背中を柔らかくしっかり使う!	150	0:04:30
S	50 × 4	1	1' 20"		キャッチアップ背泳ぎ ※キャッチで手を揃えて背泳ぎ	200	0:05:20
S	50 × 5	1	1' 20"		【奇数】 背泳ぎ/クロール 【偶数】 クロール/背泳ぎ	250	0:06:40
Main-S	200 × 2	3	4' 20"		【1セット目】呼吸 1/3 【2セット目】呼吸 1/5 【3セット目】呼吸 1/7 ※続けて行う	1200	0:26:00
	25 × 4	1	0' 45"		【奇数】背泳ぎ ハード 【偶数】クロール イージー	100	0:03:00
P	100 × 1	1	2' 15"		フォーミング ※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						2500	1:02:05

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:背泳ぎ中心

●後半:左右呼吸でバランスを整える

## 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	50 × 6	1	1' 45"		背泳ぎキック (フィン) ※足が沈まないように!	300	0:10:30
S	50 × 4	1	1' 40"		キャッチアップ背泳ぎ ※キャッチで手を揃えて背泳ぎ	200	0:06:40
S	50 × 6	1	1' 40"		【奇数】 背泳ぎ/クロール 【偶数】 クロール/背泳ぎ	300	0:10:00
Main-S	200 × 2	2	5' 00"		【1セット目】 25mずつ 右呼吸/左呼吸 【2セット目】 呼吸 1/3 ※続けて行う	800	0:20:00
	25 × 4	1	0' 50"		【奇数】背泳ぎ ハード 【偶数】クロール イージー	100	0:03:20
P	100 × 1	1	2' 40"		フォーミング ※ゆっくり大きな泳ぎを意識しましょう!	100	0:02:40
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	1:02:10

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