



【テーマ】

●前半:フラットな姿勢作り!

●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 × 8 | 1 | 1'05" | | 【奇数】ビート板頭入れキック (フィン) 【偶数】プルバイ頭入れキック (フィン) ※お腹(あばら)を凹ませて足が水面から出ないように注意! | 400 | 0:08:40 |
| K | 50 × 8 | 1 | 1'05" | | けのびキック (フィン) ※お腹(あばら)を凹ませて足が水面から出ないように注意! | 400 | 0:08:40 |
| P | 50 × 8 | 1 | 1'00" | | プルバイを足首で挟む (パドル自由) ※お腹が下がらないように! | 400 | 0:08:00 |
| Main-S | 100 × 4 | 3 | 1'40" | | 1本ずつ ディセンディング 1本ずつ -5~7秒 【1セット目】 パドルを付けて 【2セット目】 パドルを持って 【3セット目】 クロール ※セットレスト 30-45秒 | 1200 | 0:20:00 |
| | 50 × 1 | 1 | 1'30" | | ハード! | 50 | 0:01:30 |
| S | 100 × 3 | 1 | 2'00" | | フォーミング (個人メドレー) ※全身を使って大きく泳ぐ! | 300 | 0:06:00 |
| Down | 100 × 1 | 1 | 3'00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | 3050 | 0:59:50 |

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:フラットな姿勢作り!

●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 × 8 | 1 | 1' 10" | | 【奇数】ビート板頭入れキック (フィン) 【偶数】プルバイ頭入れキック (フィン) ※お腹(あばら)を凹ませて足が水面から出ないように注意! | 400 | 0:09:20 |
| K | 50 × 6 | 1 | 1' 10" | | けのびキック (フィン) ※お腹(あばら)を凹ませて足が水面から出ないように注意! | 300 | 0:07:00 |
| P | 50 × 8 | 1 | 1' 10" | | プルバイを足首で挟む (パドル自由) ※お腹が下がらないように! | 400 | 0:09:20 |
| Main-S | 100 × 4 | 3 | 1' 55" | | 1本ずつ ディセンディング 1本ずつ -5~7秒 【1セット目】 パドルを付けて 【2セット目】 パドルを持って 【3セット目】 クロール ※セットレスト 30-45秒 | 1200 | 0:23:00 |
| | 50 × 1 | 1 | 1' 30" | | ハード! | 50 | 0:01:30 |
| S | 100 × 2 | 1 | 2' 15" | | フォーミング (個人メドレー) ※全身を使って大きく泳ぐ! | 200 | 0:04:30 |
| Down | 100 × 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | 2850 | 1:02:20 |

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:フラットな姿勢作り!

●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 × 6 | 1 | 1' 20" | | 【奇数】ビート板頭入れキック (フィン) 【偶数】プルバイ頭入れキック (フィン) ※お腹(あばら)を凹ませて足が水面から出ないように注意! | 300 | 0:08:00 |
| K | 50 × 6 | 1 | 1' 20" | | けのびキック (フィン) ※お腹(あばら)を凹ませて足が水面から出ないように注意! | 300 | 0:08:00 |
| P | 50 × 6 | 1 | 1' 20" | | プルバイを足首で挟む (パドル自由) ※お腹が下がらないように! | 300 | 0:08:00 |
| Main-S | 100 × 4 | 3 | 2' 10" | | 1本ずつ ディセンディング 1本ずつ -5~7秒 【1セット目】 パドルを付けて 【2セット目】 パドルを持って 【3セット目】 クロール ※セットレスト 30-45秒 | 1200 | 0:26:00 |
| | 50 × 1 | 1 | 1' 30" | | ハード! | 50 | 0:01:30 |
| S | 100 × 1 | 1 | 2' 30" | | フォーミング (個人メドレー) ※全身を使って大きく泳ぐ! | 100 | 0:02:30 |
| Down | 100 × 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | 2550 | 1:02:20 |

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:フラットな姿勢作り!

●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 | 1'40" | | 【奇数】ビート板頭入れキック (フィン) 【偶数】プルバイ頭入れキック (フィン) ※お腹(あばら)を凹ませて足が水面から出ないように注意! | 300 | 0:10:00 |
| K | 50 × 4 | 1 | 1'40" | | けのびキック (フィン) ※お腹(あばら)を凹ませて足が水面から出ないように注意! | 200 | 0:06:40 |
| P | 50 × 5 | 1 | 1'30" | | プルバイを足首で挟む (パドル自由) ※お腹が下がらないように! | 250 | 0:07:30 |
| Main-S | 100 × 3 | 3 | 2'40" | | 1本ずつ ディセンディング 1本ずつ -5~7秒 【1セット目】 パドルを付けて 【2セット目】 パドルを持って 【3セット目】 クロール ※セットレスト 30-45秒 | 900 | 0:24:00 |
| | 50 × 1 | 1 | 1'30" | | ハード! | 50 | 0:01:30 |
| S | 100 × 1 | 1 | 3'00" | | フォーミング (個人メドレー) ※全身を使って大きく泳ぐ! | 100 | 0:03:00 |
| Down | 100 × 1 | 1 | 3'00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | 2100 | 1:01:40 |

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