

2014/9/15



【テーマ】

●メインとドリルの組み合わせで

●メイン:本数が少なくなるが、徐々にサークルが短くなる

## 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 × 8	1	1'00"		【奇数】クロール 【偶数】25mずつ 平泳ぎ/クロール	400	0:08:00
Main-S1	100 × 6	1	1'50"		クロール	600	0:11:00
K	50 × 4	1	1'10"		25mずつ ヘッドアップキック/クロール (フィンをつけて) ※お腹が下がらないように！	200	0:04:40
K	50 × 4	1	1'10"		25mずつ けのびキック/クロール (フィンをつけて)	200	0:04:40
Main-S2	100 × 5	1	1'40"		クロール	500	0:08:20
P	50 × 4	1	1'00"		パドルを持って ※肘をしっかり立てれるようにする。	200	0:04:00
P	50 × 4	1	1'00"		げんこつ ※肘から下が一つ面になるように。	200	0:04:00
Main-S3	100 × 4	1	1'30"		クロール	400	0:06:00
P	200 × 1	1	3'30"		フォーミング (パドル) ※大きな泳ぎを意識！	200	0:03:30
Down	100 × 1	1	3'00"		各自	100	0:03:00
Total						3000	0:57:10

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

2014/9/15



【テーマ】

●メインとドリルの組み合わせ

●メイン:本数が少なくなるが、徐々にサークルが短くなる

## 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 × 8	1	1' 10"		【奇数】クロール 【偶数】25mずつ 平泳ぎ/クロール	400	0:09:20
Main-S1	100 × 6	1	2' 05"		クロール	600	0:12:30
K	50 × 3	1	1' 20"		25mずつ ヘッドアップキック/クロール (フィンをつけて) ※お腹が下がらないように！	150	0:04:00
K	50 × 3	1	1' 20"		25mずつ けのびキック/クロール (フィンをつけて)	150	0:04:00
Main-S2	100 × 5	1	1' 55"		クロール	500	0:09:35
P	50 × 3	1	1' 10"		パドルを持って ※肘をしっかり立てれるようにする。	150	0:03:30
P	50 × 3	1	1' 10"		げんこつ ※肘から下が一つ面になるように。	150	0:03:30
Main-S3	100 × 4	1	1' 45"		クロール	400	0:07:00
P	100 × 1	1	2' 00"		フォーミング (パドル) ※大きな泳ぎを意識！	100	0:02:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:58:25

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

2014/9/15



【テーマ】

●メインとドリルの組み合わせ

●メイン:本数が少なくなるが、徐々にサークルが短くなる

## 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 × 8	1	1' 20"		【奇数】クロール 【偶数】25mずつ 平泳ぎ/クロール	400	0:10:40
Main-S1	100 × 5	1	2' 20"		クロール	500	0:11:40
K	50 × 2	1	1' 20"		25mずつ ヘッドアップキック/クロール (フィンをつけて) ※お腹が下がらないように！	100	0:02:40
K	50 × 3	1	1' 20"		25mずつ けのびキック/クロール (フィンをつけて)	150	0:04:00
Main-S2	100 × 4	1	2' 10"		クロール	400	0:08:40
P	50 × 3	1	1' 15"		パドルを持って ※肘をしっかり立てれるようにする。	150	0:03:45
P	50 × 3	1	1' 15"		げんこつ ※肘から下が一つ面になるように。	150	0:03:45
Main-S3	100 × 4	1	2' 00"		クロール	400	0:08:00
P	100 × 1	1	2' 15"		フォーミング (パドル) ※大きな泳ぎを意識！	100	0:02:15
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2450	0:58:25

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

2014/9/15



【テーマ】

●メインとドリルの組み合わせで

●メイン:本数が少なくなるが、徐々にサークルが短くなる

## 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 × 8	1	1' 30"		【奇数】クロール 【偶数】25mずつ 平泳ぎ/クロール	400	0:12:00
Main-S1	100 × 4	1	2' 45"		クロール	400	0:11:00
K	25 × 4	1	0' 50"		ヘッドアップキック (フィンをつけて) ※お腹が下がらないように!	100	0:03:20
K	50 × 3	1	1' 40"		25mずつ けのびキック/クロール (フィンをつけて)	150	0:05:00
Main-S2	100 × 3	1	2' 40"		クロール	300	0:08:00
P	50 × 5	1	1' 30"		【奇数】パドルを持って 【偶数】げんこつ	250	0:07:30
Main-S3	100 × 3	1	2' 30"		クロール	300	0:07:30
P	100 × 1	1	2' 30"		フォーミング (パドル) ※大きな泳ぎを意識!	100	0:02:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	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