

- 【 テーマ 】 ●メインとドリルの組み合わせて
- ●メイン:本数が少なくなるが、徐々にサークルが短くなる

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	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 (フィンを付けて) ※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 (フィンを付けて)	200	0:04:40
Main−S2	100	×	5	1	1'40"		クロール	500	0:08:20
Р	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
Р	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
Р	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		. 7.,		\$17.		-	K. two Main-C. V.7.7.1. D.	3000	0:57:10



- 【 テーマ 】 ●メインとドリルの組み合わせて
- ●メイン:本数が少なくなるが、徐々にサークルが短くなる

В

W-up.2 50 × 8 1 1'10" 【奇数]クロール 400 0:09:20 [偶数]25mずつ 平泳ぎ/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 150 0:04:00 (フィンを付けて) ※お腹が下がらないように! K 50 × 3 1 1'20" 25mずつ けのびキック/クロール 150 0:04:00 (フィンを付けて) ※お腹が下がらないように!							Ь		
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 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 150 0:04:00 (フィンを付けて) ※お腹が下がらないように!	Menu				Set	Cycle	説明	Distance	Time
【偶数]25mずつ 平泳ぎ/クロール	W-up.1						陸でストレッチ、エクササイズ		
K 50 × 3 1 1'20" 25mずつ ヘッドアップキック/クロール 150 0:04:00 (フィンを付けて) ※お腹が下がらないように! K 50 × 3 1 1'20" 25mずつ けのびキック/クロール 150 0:04:00 (フィンを付けて) 500 0:09:35 P 50 × 3 1 1'55" クロール 500 0:09:35 P 50 × 3 1 1'10" パドルを持って 150 0:03:30 ※肘をしっかり立てれるようにする。 150 0:03:30 ※肘から下が一つ面になるように。 150 0:03:30 ※肘から下が一つ面になるように。 400 0:07:00 P 100 × 1 1 2'00" フォーミング (パドル) 100 0:02:00 ※大きな泳ぎを意識!	W-up.2	50	×	8	1	1'10"		400	0:09:20
(フィンを付けて) ※お腹が下がらないように! K 50 × 3 1 1'20" 25mずつ けのびキック/クロール 150 0:04:00 (フィンを付けて) 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 150 0:03:30 ※肘をしっかり立てれるようにする。 P 50 × 3 1 1'10" げんこつ 150 0:03:30 ※肘から下が一つ面になるように。 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) 100 0:02:00 ※大きな泳ぎを意識!	Main-S1	100	×	6	1	2' 05"	クロール	600	0:12:30
(フィンを付けて) 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 150 0:03:30 ※肘をしっかり立てれるようにする。 P 50 × 3 1 1'10" げんこつ 150 0:03:30 ※肘から下が一つ面になるように。 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) 100 0:02:00 ※大きな泳ぎを意識! Down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	K	50	×	3	1	1'20"	(フィンを付けて)	150	0:04:00
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 ※肘をしっかり立てれるようにする。 150 0:03:30 ※肘から下が一つ面になるように。 150 0:03:30 ※肘から下が一つ面になるように。 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 0:03:00 Total 2700 0:58:25	K	50	×	3	1	1'20"		150	0:04:00
 ※肘をしっかり立てれるようにする。 P 50 × 3 1 1'10" げんこつ ※肘から下が一つ面になるように。 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! Down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00 Total 	Main-S2	100	×	5	1	1'55"	クロール	500	0:09:35
 ※肘から下が一つ面になるように。 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) 100 0:02:00 ※大きな泳ぎを意識! Down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00 Total 2700 0:58:25 	Р	50	×	3	1	1'10"		150	0:03:30
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 ※大きな泳ぎを意識! Down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00 Total 2700 0:58:25	Р	50	×	3	1	1' 10"	• •	150	0:03:30
※大きな泳ぎを意識! Down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00 Total 2700 0:58:25	Main-S3	100	×	4	1	1'45"	クロール	400	0:07:00
Total 2700 0:58:25	Р	100	×	1	1	2'00"		100	0:02:00
	Down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
	Total							2700	0:58:25



- 【 テーマ 】 ●メインとドリルの組み合わせて
- ●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

						U		
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 (フィンを付けて) ※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 (フィンを付けて)	150	0:04:00
Main-S2	100	×	4	1	2' 10"	クロール	400	0:08:40
Р	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
Р	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
Р	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
			0				およい	



【テーマ】

- ●メインとドリルの組み合わせて
- ●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
К	25	×	4	1	0'50"	ヘッドアップキック (フィンを付けて) ※お腹が下がらないように!	100	0:03:20
К	50	×	3	1	1'40"	25mずつ けのびキック/クロール (フィンを付けて)	150	0:05:00
Main−S2	100	×	3	1	2'40"	クロール	300	0:08:00
Р	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
Р	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