



【テーマ】

●前半:左右呼吸の確認

●後半:ハード+時間泳と少しだけOWS

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 × 6	1	1'00"		【奇数】クロール 【偶数】25mずつ 背泳ぎ/クロール	300	0:06:00
K	50 × 6	1	1'10"		プルブイを前に置いてサイドキック (フィンをつけて) 25mずつ 右向き/左向き ※肩は水面と並行、呼吸と同時に上げる	300	0:07:00
P	50 × 6	1	1'00"		ロングドッグ (3ストロークに1回呼吸) ※プル~プッシュと同時に呼吸を意識	300	0:06:00
S	200 × 1	1	3'30"		パドルスイム(3ストロークに1回呼吸) ※プル~プッシュと同時に呼吸を意識	200	0:03:30
Main-S	50 × 3	2	1'00"		ハード	300	0:06:00
	325 × 1	2	5'00"		イーブン 【1セット目】スイム 【2セット目】パドルスイム	650	0:10:00
	100 × 1	1	3'00"		イージー	100	0:03:00
	50 × 8	1	1'30"		オープンウォーター風スイム 【奇数】イージー 【偶数】ハード ※波がたっている中でも泳げるように!	400	0:12:00
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						2850	1:00:00

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:左右呼吸の確認

●後半:ハード+時間泳と少しだけOWS

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 × 6	1	1' 10"		【奇数】クロール 【偶数】25mずつ 背泳ぎ/クロール	300	0:07:00
K	50 × 5	1	1' 20"		プルブイを前に置いてサイドキック (フィンをつけて) 25mずつ 右向き/左向き ※肩は水面と並行、呼吸と同時に上げる	250	0:06:40
P	50 × 5	1	1' 10"		ロングドッグ (3ストロークに1回呼吸) ※プル~プッシュと同時に呼吸を意識	250	0:05:50
S	200 × 1	1	4' 00"		パドルスイム(3ストロークに1回呼吸) ※プル~プッシュと同時に呼吸を意識	200	0:04:00
Main-S	50 × 3	2	1' 00"		ハード	300	0:06:00
	275 × 1	2	5' 00"		イーブン 【1セット目】スイム 【2セット目】パドルスイム	550	0:10:00
	100 × 1	1	3' 00"		イージー	100	0:03:00
	50 × 8	1	1' 30"		オープンウォーター風スイム 【奇数】イージー 【偶数】ハード ※波がたっている中でも泳げるように!	400	0:12:00
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						2650	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:左右呼吸の確認

●後半:ハード+時間泳と少しだけOWS

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 × 6	1	1' 20"		【奇数】クロール 【偶数】25mずつ 背泳ぎ/クロール	300	0:08:00
K	50 × 4	1	1' 30"		プルブイを前に置いてサイドキック (フィンをつけて) 25mずつ 右向き/左向き ※肩は水面と並行、呼吸と同時に上げる	200	0:06:00
P	50 × 5	1	1' 20"		ロングドッグ (3ストロークに1回呼吸) ※プル~プッシュと同時に呼吸を意識	250	0:06:40
S	100 × 1	1	2' 15"		パドルスイム(3ストロークに1回呼吸) ※プル~プッシュと同時に呼吸を意識	100	0:02:15
Main-S	50 × 3	2	1' 00"		ハード	300	0:06:00
	250 × 1	2	5' 00"		イーブン 【1セット目】スイム 【2セット目】パドルスイム	500	0:10:00
	100 × 1	1	3' 00"		イージー	100	0:03:00
	50 × 8	1	1' 30"		オープンウォーター風スイム 【奇数】イージー 【偶数】ハード ※波がたっている中でも泳げるように!	400	0:12:00
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						2450	1:00:25

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



【テーマ】

●前半:左右呼吸の確認

●後半:ハード+時間泳と少しだけOWS

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 × 6	1	1' 30"		【奇数】クロール 【偶数】25mずつ 背泳ぎ/クロール	300	0:09:00
K	50 × 4	1	1' 40"		プルブイを前に置いてサイドキック (フィンをつけて) 25mずつ 右向き/左向き ※肩は水面と並行、呼吸と同時に上げる	200	0:06:40
P	50 × 4	1	1' 30"		ロングドッグ (3ストロークに1回呼吸) ※プル~プッシュと同時に呼吸を意識	200	0:06:00
S	100 × 1	1	2' 15"		パドルスイム(3ストロークに1回呼吸) ※プル~プッシュと同時に呼吸を意識	100	0:02:15
Main-S	50 × 2	2	1' 30"		ハード	200	0:06:00
	225 × 1	2	5' 00"		イーブン 【1セット目】スイム 【2セット目】パドルスイム	450	0:10:00
	100 × 1	1	3' 00"		イージー	100	0:03:00
	50 × 8	1	1' 30"		オープンウォーター風スイム 【奇数】イージー 【偶数】ハード ※波がたっている中でも泳げるように!	400	0:12:00
P	150 × 1	1	3' 30"		フォーミング (パドル) ※大きな泳ぎを意識!	150	0:03:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	1:01:25

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