



## 【テーマ】

●前半:ローリングのタイミングの確認

●後半:短い距離で色々な種目でハード

## 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】25mずつ クロール/背泳ぎ 【偶数】25mずつ クロール/平泳ぎ	400	0:08:00
P	50 × 8	1	1'00"		25mずつ ロングドッグ/クロール ※戻してくる手が顔の前に来たら切り替えす！	400	0:08:00
P	50 × 8	1	1'00"		25mずつ 右手ロングドッグ・左手クロール/ 左手ロングドッグ・右手クロール ※戻してくる手が顔の前に来たら切り替えす！	400	0:08:00
P	50 × 4	1	1'00"		【奇数】右手パドル・左手なし 【偶数】左手パドル・右手なし	200	0:04:00
Main-S	25 × 10	1	0'50"		1-2本 クロール 3-4本 背泳ぎ 5-6本 板キック 7-8本 スカーリング(プルバイ付けて) 9-10本 クロール	250	0:08:20
	400 × 1	1	10'00"		イージー板キック(プルバイを付けて)	400	0:10:00
	25 × 10	1	0'50"		1-2本 クロール 3-4本 背泳ぎ 5-6本 板キック 7-8本 スカーリング(プルバイ付けて) 9-10本 クロール	250	0:08:20
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						2600	1:01:10

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



## 【テーマ】

●前半:ローリングのタイミングの確認

●後半:短い距離で色々な種目でハード

## 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】25mずつ クロール/背泳ぎ 【偶数】25mずつ クロール/平泳ぎ	400	0:09:20
P	50 × 6	1	1' 10"		25mずつ ロングドッグ/クロール ※戻ってくる手が顔の前に来たら切り替えす!	300	0:07:00
P	50 × 6	1	1' 10"		25mずつ 右手ロングドッグ・左手クロール/ 左手ロングドッグ・右手クロール ※戻ってくる手が顔の前に来たら切り替えす!	300	0:07:00
P	50 × 4	1	1' 10"		【奇数】右手パドル・左手なし 【偶数】左手パドル・右手なし	200	0:04:40
Main-S	25 × 10	1	0' 50"		1-2本 クロール 3-4本 背泳ぎ 5-6本 板キック 7-8本 スカーリング(プルバイ付けて) 9-10本 クロール	250	0:08:20
	400 × 1	1	10' 00"		イージー板キック(プルバイを付けて)	400	0:10:00
	25 × 10	1	0' 50"		1-2本 クロール 3-4本 背泳ぎ 5-6本 板キック 7-8本 スカーリング(プルバイ付けて) 9-10本 クロール	250	0:08:20
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						2400	1:01:10

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



## 【テーマ】

●前半:ローリングのタイミングの確認

●後半:短い距離で色々な種目でハード

## 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】25mずつ クロール/背泳ぎ 【偶数】25mずつ クロール/平泳ぎ	300	0:08:00
P	50 × 6	1	1' 20"		25mずつ ロングドッグ/クロール ※戻ってくる手が顔の前に来たら切り替えす!	300	0:08:00
P	50 × 6	1	1' 20"		25mずつ 右手ロングドッグ・左手クロール/ 左手ロングドッグ・右手クロール ※戻ってくる手が顔の前に来たら切り替えす!	300	0:08:00
P	50 × 4	1	1' 15"		【奇数】右手パドル・左手なし 【偶数】左手パドル・右手なし	200	0:05:00
Main-S	25 × 10	1	0' 50"		1-2本 クロール 3-4本 背泳ぎ 5-6本 板キック 7-8本 スカーリング(プルバイ付けて) 9-10本 クロール	250	0:08:20
	300 × 1	1	10' 00"		イージー板キック(プルバイを付けて)	300	0:10:00
	25 × 10	1	0' 50"		1-2本 クロール 3-4本 背泳ぎ 5-6本 板キック 7-8本 スカーリング(プルバイ付けて) 9-10本 クロール	250	0:08:20
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						2200	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



## 【テーマ】

●前半:ローリングのタイミングの確認

●後半:短い距離で色々な種目でハード

## 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' 40"		【奇数】25mずつ クロール/背泳ぎ 【偶数】25mずつ クロール/平泳ぎ	200	0:06:40
P	50 × 5	1	1' 40"		25mずつ ロングドッグ/クロール ※戻してくる手が顔の前に来たら切り替えす!	250	0:08:20
P	50 × 5	1	1' 40"		25mずつ 右手ロングドッグ・左手クロール/ 左手ロングドッグ・右手クロール ※戻してくる手が顔の前に来たら切り替えす!	250	0:08:20
P	50 × 4	1	1' 30"		【奇数】右手パドル・左手なし 【偶数】左手パドル・右手なし	200	0:06:00
Main-S	25 × 10	1	0' 50"		1-2本 クロール 3-4本 背泳ぎ 5-6本 板キック 7-8本 スカーリング(プルバイ付けて) 9-10本 クロール	250	0:08:20
	250 × 1	1	10' 00"		イージー板キック(プルバイを付けて)	250	0:10:00
	25 × 10	1	0' 50"		1-2本 クロール 3-4本 背泳ぎ 5-6本 板キック 7-8本 スカーリング(プルバイ付けて) 9-10本 クロール	250	0:08:20
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						1900	1:02:30

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