



## 【テーマ】

●前半:パドルをつかんでストロークの確認

●後半:スイムとプルをミックスしてイーブンに泳ぐ!

## 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	200 × 2	1	4'00"		1本目 板キック(フィンをつけて) 25mずつ 顔上げ/顔入れ 2本目 けのびキック(フィンをつけて)	400	0:08:00
	50 × 4	1	1'00"		クロール(3ストロークに1回呼吸)	200	0:04:00
P	50 × 8	1	1'00"		パドルをつかんで ※脇を開いて肘をしっかり立てる	400	0:08:00
P	50 × 4	1	1'00"		【奇数】 右パドルつかんで・左なし 【偶数】 左パドルつかんで・右なし ※脇を開いて肘をしっかり立てる	200	0:04:00
P	50 × 6	1	1'00"		パドルをつかんで かき始めで手を離してストローク ※手首の角度に注意!	300	0:06:00
Main-S	100 × 4	1	1'40"		1本目 右呼吸のみ 2本目 左呼吸のみ 3-4本目 左右呼吸 ※ストローク数を安定する	400	0:06:40
Main-P	100 × 6	1	1'40"		イーブン(パドルなし) ※ストローク数を安定する	600	0:10:00
Main-S	100 × 4	1	1'35"		イーブン(パドルあり)	400	0:06:20
S	200 × 1	1	3'30"		フォーミング(パドルとフィンをつけて) ※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						3200	0:59:30

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



## 【テーマ】

●前半:パドルをつかんでストロークの確認

●後半:スイムとプルをミックスしてイーブンに泳ぐ!

## 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	200 × 2	1	4' 15"		1本目 板キック(フィンをつけて) 25mずつ 顔上げ/顔入れ 2本目 けのびキック(フィンをつけて)	400	0:08:30
	50 × 4	1	1' 10"		クロール(3ストロークに1回呼吸)	200	0:04:40
P	50 × 8	1	1' 10"		パドルをつかんで ※脇を開いて肘をしっかり立てる	400	0:09:20
P	50 × 4	1	1' 10"		【奇数】 右パドルつかんで・左なし 【偶数】 左パドルつかんで・右なし ※脇を開いて肘をしっかり立てる	200	0:04:40
P	50 × 4	1	1' 10"		パドルをつかんで かき始めで手を離してストローク ※手首の角度に注意!	200	0:04:40
Main-S	100 × 4	1	1' 50"		1本目 右呼吸のみ 2本目 左呼吸のみ 3-4本目 左右呼吸 ※ストローク数を安定する	400	0:07:20
Main-P	100 × 5	1	1' 50"		イーブン(パドルなし) ※ストローク数を安定する	500	0:09:10
Main-S	100 × 4	1	1' 45"		イーブン(パドルあり)	400	0:07:00
S	200 × 1	1	3' 30"		フォーミング(パドルとフィンをつけて) ※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	1:01:50

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:パドルをつかんでストロークの確認

●後半:スイムとプルをミックスしてイーブンに泳ぐ!

## 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	200 × 2	1	4' 30"		1本目 板キック(フィンをつけて) 25mずつ 顔上げ/顔入れ 2本目 けのびキック(フィンをつけて)	400	0:09:00
	50 × 3	1	1' 20"		クロール(3ストロークに1回呼吸)	150	0:04:00
P	50 × 6	1	1' 20"		パドルをつかんで ※脇を開いて肘をしっかり立てる	300	0:08:00
P	50 × 4	1	1' 20"		【奇数】 右パドルつかんで・左なし 【偶数】 左パドルつかんで・右なし ※脇を開いて肘をしっかり立てる	200	0:05:20
P	50 × 4	1	1' 20"		パドルをつかんで かき始めで手を離してストローク ※手首の角度に注意!	200	0:05:20
Main-S	100 × 4	1	2' 10"		1本目 右呼吸のみ 2本目 左呼吸のみ 3-4本目 左右呼吸 ※ストローク数を安定する	400	0:08:40
Main-P	100 × 4	1	2' 10"		イーブン(パドルなし) ※ストローク数を安定する	400	0:08:40
Main-S	100 × 4	1	2' 00"		イーブン(パドルあり)	400	0:08:00
S	100 × 1	1	2' 15"		フォーミング(パドルとフィンをつけて) ※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						2650	1:02:15

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:パドルをつかんでストロークの確認
- 後半:スイムとプルをミックスしてイーブンに泳ぐ!

## 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	150 × 2	1	4' 00"		1本目 板キック(フィンをつけて) 25mずつ 顔上げ/顔入れ 2本目 けのびキック(フィンをつけて)	300	0:08:00
	50 × 3	1	1' 30"		クロール(3ストロークに1回呼吸)	150	0:04:30
P	50 × 8	1	1' 30"		1-6本目 パドルをつかんで 7本目 右パドルつかんで・左なし 8本目 左パドルつかんで・右なし ※脇を開いて肘をしっかり立てる	400	0:12:00
P	50 × 4	1	1' 30"		パドルをつかんで かき始めで手を離してストローク ※手首の角度に注意!	200	0:06:00
Main-S	100 × 3	1	2' 40"		1本目 右呼吸のみ 2本目 左呼吸のみ 3本目 左右呼吸 ※ストローク数を安定する	300	0:08:00
Main-P	100 × 3	1	2' 40"		イーブン(パドルなし) ※ストローク数を安定する	300	0:08:00
Main-S	100 × 4	1	2' 30"		イーブン(パドルあり)	400	0:10:00
S	100 × 1	1	2' 30"		フォーミング(パドルとフィンをつけて) ※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						2250	1:02:00

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