



【テーマ】

●前半:一定のペースで泳ぐ!

●後半:背泳ぎをマスターしてレベルアップ!

## 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】クロール(1/3呼吸)	400	0:08:00
S	25 × 8	1	0'45"		スカーリング ※キックを打ちながらスカーリングにも意識がいくように!	200	0:06:00
Main-S	100 × 10	1	1'40"		1-6本目 クロール 7-10本目 クロール(パドルを付けて) ※一定のペースで泳ぐ	1000	0:16:40
P	50 × 8	1	1'00"		ロングストローク(パドルを付けて) ※できるだけ伸ばした泳ぎ	400	0:08:00
K	50 × 6	1	1'00"		背泳ぎキック(フィンを付けて) ※お腹を沈めず、足先が水面を出るように!	300	0:06:00
S or P	50 × 4	1	1'00"		キャッチアップ背泳ぎ ※上で手を揃える	200	0:04:00
S	50 × 6	1	1'00"		25mずつ 背泳ぎ/クロール	300	0:06:00
S	25 × 2	1	1'00"		背泳ぎハード ※腕をすばや抜いて回す	50	0:02:00
Down	100 × 1	1	3'00"		各自	100	0:03:00
Total						2950	0:59:40

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:一定のペースで泳ぐ!

●後半:背泳ぎをマスターしてレベルアップ!

## 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】クロール(1/3呼吸)	400	0:09:20
S	25 × 8	1	0'45"		スカーリング ※キックを打ちながらスカーリングにも意識がいくように!	200	0:06:00
Main-S	100 × 10	1	1'55"		1-6本目 クロール 7-10本目 クロール(パドルを付けて) ※一定のペースで泳ぐ	1000	0:19:10
P	50 × 6	1	1'10"		ロングストローク(パドルを付けて) ※できるだけ伸ばした泳ぎ	300	0:07:00
K	50 × 5	1	1'10"		背泳ぎキック(フィンを付けて) ※お腹を沈めず、足先が水面を出るように!	250	0:05:50
S or P	50 × 3	1	1'10"		キャッチアップ背泳ぎ ※上で手を揃える	150	0:03:30
S	50 × 5	1	1'10"		25mずつ 背泳ぎ/クロール	250	0:05:50
S	25 × 2	1	1'00"		背泳ぎハード ※腕をすばや抜いて回す	50	0:02:00
Down	100 × 1	1	3'00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	1:01:40

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:一定のペースで泳ぐ!

●後半:背泳ぎをマスターしてレベルアップ!

## 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】クロール(1/3呼吸)	400	0:10:40
S	25 × 8	1	0' 50"		スカーリング ※キックを打ちながらスカーリングにも意識がいくように!	200	0:06:40
Main-S	100 × 8	1	2' 10"		1-5本目 クロール 6-8本目 クロール(パドルを付けて) ※一定のペースで泳ぐ	800	0:17:20
P	50 × 6	1	1' 20"		ロングストローク(パドルを付けて) ※できるだけ伸ばした泳ぎ	300	0:08:00
K	50 × 4	1	1' 20"		背泳ぎキック(フィンを付けて) ※お腹を沈めず、足先が水面を出るように!	200	0:05:20
S or P	50 × 3	1	1' 20"		キャッチアップ背泳ぎ ※上で手を揃える	150	0:04:00
S	50 × 4	1	1' 20"		25mずつ 背泳ぎ/クロール	200	0:05:20
S	25 × 2	1	1' 00"		背泳ぎハード ※腕をすばや抜いて回す	50	0:02:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	1:02:20

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:一定のペースで泳ぐ!

●後半:背泳ぎをマスターしてレベルアップ!

## 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】クロール(1/3呼吸)	400	0:12:00
S	25 × 6	1	0'50"		スカーリング ※キックを打ちながらスカーリングにも意識がいくように!	150	0:05:00
Main-S	100 × 7	1	2'35"		1-4本目 クロール 5-7本目 クロール(パドルを付けて) ※一定のペースで泳ぐ	700	0:18:05
P	50 × 5	1	1'30"		ロングストローク(パドルを付けて) ※できるだけ伸ばした泳ぎ	250	0:07:30
K	50 × 4	1	1'30"		背泳ぎキック(フィンを付けて) ※お腹を沈めず、足先が水面を出るように!	200	0:06:00
S or P	25 × 4	1	0'50"		キャッチアップ背泳ぎ ※上で手を揃える	100	0:03:20
S	50 × 4	1	1'30"		25mずつ 背泳ぎ/クロール	200	0:06:00
S	25 × 2	1	1'00"		背泳ぎハード ※腕をすばや抜いて回す	50	0:02:00
Down	100 × 1	1	3'00"		各自	100	0:03:00
Total						2150	1:02:55

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