



## 【テーマ】

- 前半:正しいキックの習得
- 後半:とにかく速い動きをする

## 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】25mずつ 平泳ぎ/クロール	400	0:08:00
K	50 × 2	4	1'00"		顔上げキック（フィンをつけて） 1セット目 ビート板キック 2セット目 プルブイキック 3セット目 パドルキック 4セット目 何もなしでキック ※顔を上げてキック。お腹が下がらないように	400	0:08:00
K	50 × 4	1	1'00"		片足キック（フィンをつけて） 25mずつ 右足のみ/左足のみ ※膝だけの動きにならないように！	200	0:04:00
Main-S1	100 × 3	2	1'45"		1～3本でディセンディング ※3本目 = 80-90%の強度	600	0:10:30
S	50 × 4	1	1'00"		フォーミング	200	0:04:00
Main-S2	25 × 6	3	0'50"		1-2本目 高速ストローク(キャッチ) 3-4本目 高速ストローク(プル・プッシュ) 5-6本目 イージー ※25mで50-70ストロークかきましょう！ ※セットレストあり	450	0:15:00
P	400 × 1	1	7'00"		フォーミング(パドルをつけて) ※大きな泳ぎを意識	400	0:07:00
Down	100 × 1	1	3'00"		各自	100	0:03:00
Total						2750	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:正しいキックの習得
- 後半:とにかく速い動きをする

## 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】25mずつ 平泳ぎ/クロール	400	0:09:20
K	50 × 2	4	1' 10"		顔上げキック（フィンをつけて） 1セット目 ビート板キック 2セット目 プルブイキック 3セット目 パドルキック 4セット目 何もなしでキック ※顔を上げてキック。お腹が下がらないように	400	0:09:20
K	50 × 3	1	1' 10"		片足キック（フィンをつけて） 25mずつ 右足のみ/左足のみ ※膝だけの動きにならないように！	150	0:03:30
Main-S1	100 × 3	2	2' 00"		1～3本でディセンディング ※3本目 = 80-90%の強度	600	0:12:00
S	50 × 2	1	1' 10"		フォーミング	100	0:02:20
Main-S2	25 × 6	3	0' 50"		1-2本目 高速ストローク(キャッチ) 3-4本目 高速ストローク(プル・プッシュ) 5-6本目 イージー ※25mで50-70ストロークかきましょう！ ※セットレストあり	450	0:15:00
P	400 × 1	1	7' 00"		フォーミング(パドルをつけて) ※大きな泳ぎを意識	400	0:07:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	1:01:30

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:正しいキックの習得
- 後半:とにかく速い動きをする

## 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 平泳ぎ/クロール	300	0:08:00
K	50 × 2	4	1' 20"		顔上げキック (フィンをつけて) 1セット目 ビート板キック 2セット目 プルブイキック 3セット目 パドルキック 4セット目 何もなしでキック ※顔を上げてキック。お腹が下がらないように	400	0:10:40
K	50 × 3	1	1' 20"		片足キック (フィンをつけて) 25mずつ 右足のみ/左足のみ ※膝だけの動きにならないように!	150	0:04:00
Main-S1	100 × 3	2	2' 15"		1~3本でディセンディング ※3本目 = 80-90%の強度	600	0:13:30
Main-S2	25 × 6	3	0' 50"		1-2本目 高速ストローク(キャッチ) 3-4本目 高速ストローク(プル・プッシュ) 5-6本目 イージー ※25mで50-70ストロークかきましょう! ※セットレストあり	450	0:15:00
P	300 × 1	1	7' 00"		フォーミング(パドルをつけて) ※大きな泳ぎを意識	300	0:07:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	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:正しいキックの習得

●後半:とにかく速い動きをする

## 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 × 6	1	1'30"		【奇数】クロール 【偶数】25mずつ 平泳ぎ/クロール	300	0:09:00
K	50 × 2	3	1'30"		顔上げキック (フィンをつけて) 1セット目 ビート板キック 2セット目 プルブイキック 3セット目 パドルキック ※顔を上げてキック。お腹が下がらないように	300	0:09:00
K	50 × 4	1	1'20"		1-3本目 片足キック (フィンをつけて) 25mずつ 右足のみ/左足のみ ※膝だけの動きにならないように! 4本目 通常キック (フィンをつけて)	200	0:05:20
Main-S1	50 × 3	3	1'20"		1~3本でディセンディング ※3本目 = 80-90%の強度	450	0:12:00
Main-S2	25 × 6	3	0'50"		1-2本目 高速ストローク(キャッチ) 3-4本目 高速ストローク(プル・プッシュ) 5-6本目 イージー ※25mで50-70ストロークかきましょう! ※セットレストあり	450	0:15:00
P	250 × 1	1	7'00"		フォーミング(パドルをつけて) ※大きな泳ぎを意識	250	0:07:00
Down	100 × 1	1	3'00"		各自	100	0:03:00
Total						2050	1:00:20

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