



【テーマ】

●前半:キャッチの習得

●後半:200mを色々な内容で泳ぐ
どんな状況でも対応できるように!

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	200 × 1	1	4'30"		顔入れ板キック (フィンをつけて) ※肘をねじるように伸ばしながらキック	200	0:04:30
P	50 × 8	1	1'05"		25mずつ ドッグプル/クロール ※かき始めは親指を下げて行う	400	0:08:40
P	50 × 8	1	1'05"		25mずつ ロングドッグ/キャッチアップ ※かき始めは親指を下げて行う	400	0:08:40
P	200 × 1	1	3'45"		パドルを持って	200	0:03:45
Main-S	200 × 6	1	3'30"		1. 右呼吸 2. 左呼吸 3. 左右呼吸 4. 20m クロール+5m 顔上げ 5. 5m けのびキック+ 20m クロール 6. 片手クロール 12.5m 右/左	1200	0:21:00
S	200 × 1	1	3'30"		フォーミング(パドルをつけて) ※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						3100	1:01:05

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:キャッチの習得

●後半:200mを色々な内容で泳ぐ
どんな状況でも対応できるように!

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 平泳ぎ/クロール	300	0:07:00
K	200 × 1	1	4' 30"		顔入れ板キック (フィンをつけて) ※肘をねじるように伸ばしながらキック	200	0:04:30
P	50 × 8	1	1' 15"		25mずつ ドッグプル/クロール ※かき始めは親指を下げて行う	400	0:10:00
P	50 × 6	1	1' 15"		25mずつ ロングドッグ/キャッチアップ ※かき始めは親指を下げて行う	300	0:07:30
P	200 × 1	1	3' 45"		パドルを持って	200	0:03:45
Main-S	200 × 6	1	4' 00"		1. 右呼吸 2. 左呼吸 3. 左右呼吸 4. 20m クロール+5m 顔上げ 5. 5m けのびキック+ 20m クロール 6. 片手クロール 12.5m 右/左	1200	0:24:00
S	100 × 1	1	2' 00"		フォーミング(パドルをつけて) ※大きな泳ぎを意識	100	0:02:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	1:01:45

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:キャッチの習得

●後半:200mを色々な内容で泳ぐ
どんな状況でも対応できるように!

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	200 × 1	1	4' 45"		顔入れ板キック (フィンを付けて) ※肘をねじるように伸ばしながらキック	200	0:04:45
P	50 × 6	1	1' 25"		25mずつ ドッグプル/クロール ※かき始めは親指を下げて行う	300	0:08:30
P	50 × 6	1	1' 25"		25mずつ ロングドッグ/キャッチアップ ※かき始めは親指を下げて行う	300	0:08:30
P	200 × 1	1	4' 30"		パドルを持って	200	0:04:30
Main-S	200 × 5	1	4' 30"		1. 100mずつ 右呼吸/左呼吸 2. 左右呼吸 3. 20m クロール+5m 顔上げ 4. 5m けのびキック+ 20m クロール 5. 片手クロール 12.5m 右/左	1000	0:22:30
S	100 × 1	1	2' 15"		フォーミング(パドルを付けて) ※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						2500	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



【テーマ】

●前半:キャッチの習得

●後半:200mを色々な内容で泳ぐ
どんな状況でも対応できるように!

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	150 × 1	1	4' 30"		顔入れ板キック (フィンを付けて) ※肘をねじるように伸ばしながらキック	150	0:04:30
P	50 × 5	1	1' 40"		25mずつ ドッグプル/クロール ※かき始めは親指を下げて行う	250	0:08:20
P	50 × 5	1	1' 40"		25mずつ ロングドッグ/キャッチアップ ※かき始めは親指を下げて行う	250	0:08:20
P	100 × 1	1	2' 40"		パドルを持って	100	0:02:40
Main-S	200 × 4	1	5' 15"		1. 100mずつ 右呼吸/左呼吸 2. 20m クロール+5m 顔上げ 3. 5m けのびキック+ 20m クロール 4. 左右呼吸	800	0:21:00
S	200 × 1	1	5' 00"		フォーミング(パドルを付けて) ※大きな泳ぎを意識	200	0:05:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2150	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