

変化 スピード 筋持久力
14_10_13



【 テーマ 】

●前半:リカバリーの習得

●後半:スピードに変化をつけて泳ぐ

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	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
K	400	×	1	1	8'30"	板キック (フィンをつけて) 50mずつ 顔上げ/顔入れ	400	0:08:30
P	200	×	2	1	4'00"	ストレートアーム ※腕をまっすぐにしてできるだけ大きく回す	400	0:08:00
P	100	×	3	1	2'00"	フィンガーチップ ※水面を指でなぞる	300	0:06:00
P	100	×	3	1	2'00"	50mずつ ショルダータッチ/ヘッドタッチ ※肘が落ちないように！	300	0:06:00
Main-S	25	×	1	6	1'00"		150	0:06:00
	50	×	1	6	1'00"		300	0:06:00
	75	×	1	6	1'00"		450	0:06:00
						※距離毎に徐々にスピードを上げていく ※セットレストなし		
S or P	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							3000	1:01:00

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

変化 スピード 筋持久力
14_10_13



【テーマ】

●前半：リカバリーの習得

●後半：スピードに変化をつけて泳ぐ

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	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
K	400	×	1	1	8' 30"		板キック（フィンをつけて） 50mずつ 顔上げ/顔入れ	400	0:08:30
P	200	×	1	1	4' 15"		ストレートアーム ※腕をまっすぐにしてできるだけ大きく回す	200	0:04:15
P	100	×	3	1	2' 15"		フィンガーチップ ※水面を指でなぞる	300	0:06:45
P	100	×	3	1	2' 15"		50mずつ ショルダータッチ/ヘッドタッチ ※肘が落ちないように！	300	0:06:45
Main-S	25	×	1	6	1' 05"			150	0:06:30
	50	×	1	6	1' 05"			300	0:06:30
	75	×	1	6	1' 05"			450	0:06:30
							※距離毎に徐々にスピードを上げていく ※セットレストなし		
S or P	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								2800	1:01:35

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

変化 スピード 筋持久力
14_10_13



【 テーマ 】

●前半:リカバリーの習得

●後半:スピードに変化をつけて泳ぐ

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	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
K	200	×	1	1	4' 30"	板キック (フィンをつけて) 50mずつ 顔上げ/顔入れ	200	0:04:30
P	200	×	1	1	4' 30"	ストレートアーム ※腕をまっすぐにしてできるだけ大きく回す	200	0:04:30
P	100	×	3	1	2' 30"	フィンガーチップ ※水面を指でなぞる	300	0:07:30
P	100	×	3	1	2' 30"	50mずつ ショルダータッチ/ヘッドタッチ ※肘が落ちないように！	300	0:07:30
Main-S	25	×	1	6	1' 10"		150	0:07:00
	50	×	1	6	1' 10"		300	0:07:00
	75	×	1	6	1' 10"		450	0:07:00
						※距離毎に徐々にスピードを上げていく ※セットレストなし		
S or P	100	×	1	1	2' 15"	フォーミング(パドルをつけて) ※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							2500	1:00:55

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

変化 スピード 筋持久力
14_10_13



【 テーマ 】

●前半:リカバリーの習得

●後半:スピードに変化をつけて泳ぐ

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	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
K	200	×	1	1	5' 15"	板キック (フィンをつけて) 50mずつ 顔上げ/顔入れ	200	0:05:15
P	200	×	1	1	5' 15"	ストレートアーム ※腕をまっすぐにしてできるだけ大きく回す	200	0:05:15
P	100	×	2	1	2' 45"	フィンガーチップ ※水面を指でなぞる	200	0:05:30
P	100	×	2	1	2' 45"	50mずつ ショルダータッチ/ヘッドタッチ ※肘が落ちないように！	200	0:05:30
Main-S	25	×	1	5	1' 15"		125	0:06:15
	50	×	1	5	1' 15"		250	0:06:15
	75	×	1	5	1' 15"		375	0:06:15
						※距離毎に徐々にスピードを上げていく ※セットレストなし		
S or P	200	×	1	1	5' 15"	フォーミング(パドルをつけて) ※大きな泳ぎを意識	200	0:05:15
Down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	1:00:30

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