

- ●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

Α

Menu				Set	Cycle	説明	Distance	Time
						-1		
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	400	0:08:00
-						【偶数】クロール(1/3呼吸)		
K	400	×	1	1	8' 30"	板キック (フィンを付けて)	400	0:08:30
						50mずつ 顔上げ/顔入れ		
Р	200	×	2	1	4' 00"	ストレートアーム	400	0:08:00
						※腕をまっすぐにしてできるだけ大きく回っ	ţ	
Р	100	×	3	1	2'00"	フィンガーチップ	300	0:06:00
						※水面を指でなぞる		
Р	100	×	3	1	2'00"	50mずつ ショルダータッチ/ヘッドタッチ	300	0:06:00
						※肘が落ちないように!		
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(パドルを付けて)	200	0:03:30
						※大きな泳ぎを意識		
Down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total						THE KITH Main-St. J.C. 7.41. Down	3000	1:01:00



- ●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

В

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) K 400 × 1 1 8'30" 板キック(フィンを付けて) 400 0:1 50mずつ 顔上げ/顔入れ P 200 × 1 1 4'15" ストレートアーム 200 0:1 ※腕をまっすぐにしてできるだけ大きく回す P 100 × 3 1 2'15" フィンガーチップ 300 0:1 ※水面を指でなぞる P 100 × 3 1 2'15" 50mずつ ショルダータッチ/ヘッドタッチ 300 0:1 ※水面を指でなぞる Main-S 25 × 1 6 1'05" 150 × 1 6 1'05" 300 0:1 ※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(パドルを付けて) 200 0:1 ※大きな泳ぎを意識 Down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:1							Ь		
W-up.2 50 × 8 1 1'10" 【奇数】クロール (1/3呼吸) 400 0:4 K 400 × 1 1 8'30" 板キック(フィンを付けて) 50mずつ 顔上げ/顔入れ 400 0:4 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 0:4 P 100 × 3 1 2'15" フィンガーチップ ※水面を指でなぞる 300 0:4 P 100 × 3 1 2'15" 50mずつ ショルダータッチ/ヘッドタッチ 300 0:4 ※附が落ちないように! 150 0:4 Main-S 25 × 1 6 1'05" 75 × 1 6 1'05" 75 × 1 6 1'05" ※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 *※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(パドルを付けて) 200 0:4 ※大きな泳ぎを意識 100 0:4	Menu				Set	Cycle	説明	Distance	Time
【偶数】クロール(1/3呼吸) K 400 × 1 1 8'30" 板キック(フィンを付けて) 400 0:50mずつ顔上げ/顔入れ P 200 × 1 1 4'15" ストレートアーム 200 0:5 ※腕をまっすぐにしてできるだけ大きく回す P 100 × 3 1 2'15" フィンガーチップ 300 0:5 ※水面を指でなぞる P 100 × 3 1 2'15" 50mずつ ショルダータッチ/ヘッドタッチ 300 0:5 ※肘が落ちないように! Main-S 25 × 1 6 1'05" 150 × 1 6 1'05" 300 0:5 ※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(パドルを付けて) 200 0:5 ※大きな泳ぎを意識 Down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:5	W-up.1						陸でストレッチ、エクササイズ		
P 200 × 1 1 4'15" ストレートアーム 200 0:0 ※腕をまっすぐにしてできるだけ大きく回す 2'15" フィンガーチップ 300 0:0 ※水面を指でなぞる P 100 × 3 1 2'15" 50mずつ ショルダータッチ/ヘッドタッチ 300 0:0 ※肘が落ちないように! 150 0:0 ※肘が落ちないように! 150 0:0 0:0 ※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 (パドルを付けて) 200 0:0 ※大きな泳ぎを意識 Down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:0	W-up.2	50	×	8	1	1'10"		400	0:09:20
※腕をまっすぐにしてできるだけ大きく回す P 100 × 3 1 2'15" フィンガーチップ 300 0:0 ※水面を指でなぞる P 100 × 3 1 2'15" 50mずつ ショルダータッチ/ヘッドタッチ 300 0:0 ※肘が落ちないように! Main-S 25 × 1 6 1'05" 150 0:0 300 0	K	400	×	1	1	8'30"		400	0:08:30
※水面を指でなぞる P 100 × 3 1 2'15" 50mずつ ショルダータッチ/ヘッドタッチ 300 0:6 ※肘が落ちないように! Main-S 25 × 1 6 1'05" 150 0:6 50 × 1 6 1'05" 300 0:6 75 × 1 6 1'05" 450 0:6 ※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(パドルを付けて) ※大きな泳ぎを意識 Down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:6	Р	200	×	1	1	4' 15"			0:04:15
Main-S 25 × 1 6 1'05" 150 0:0 50 × 1 6 1'05" 300 0:0 75 × 1 6 1'05" 450 0:0 ※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(パドルを付けて) 200 0:0 ※大きな泳ぎを意識 Down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:0	Р	100	×	3	1	2'15"		300	0:06:45
50 × 1 6 1'05" 300 0:0 75 × 1 6 1'05" 450 0:0 ※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 ※セットレストなし S or P 200 × 1 1 3'30" フォーミング(パドルを付けて) 200 0:0 ※大きな泳ぎを意識 100 0:0	Р	100	×	3	1	2'15"	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	300	0:06:45
75 × 1 6 1'05" 450 0:0 ※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(パドルを付けて) 200 0:0 ※大きな泳ぎを意識 Down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:0	Main-S	25	×	1	6	1' 05"		150	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(パドルを付けて) ※大きな泳ぎを意識 200 0:00 Down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:00		50	×	1	6	1'05"		300	0:06:30
※セットレストなし S or P 200 × 1 1 3'30" フォーミング(パドルを付けて) 200 0:0 ※大きな泳ぎを意識 Down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:0		75	×	1	6	1'05"		450	0:06:30
※大きな泳ぎを意識 Down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:0									
	S or P	200	×	1	1	3'30"		200	0:03:30
Total 2900 1.6	Down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
	Total							2800	1:01:35



- ●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

						<u> </u>		
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
К	200	×	1	1	4' 30"	板キック (フィンを付けて) 50mずつ 顔上げ/顔入れ	200	0:04:30
Р	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っ	200	0:04:30
Р	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
Р	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	×		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	1:00:55



- ●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
К	200	×	1	1	5' 15"		板キック(フィンを付けて) 50mずつ 顔上げ/顔入れ	200	0:05:15
Р	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	200	0:05:15
Р	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
Р	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		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(パドルを付けて) ※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