



【テーマ】

●前半: リカバリー動作

Α

						^		
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	25	×	6	1	1'00"	その場スカーリング 30秒 + レスト 30秒 【奇数】 げんこつ 【偶数】 ノーマル	150	0:06:00
	200	×	1	1	4'00"	クロール	200	0:04:00
PS	50	×	8	1	1'00"	ヘッドタッチ 1−4本 プルブイあり 5−8本 プルブイなし	400	0:08:00
PS	50	×	8	1	1'00"	ショルダータッチ 1−4本 プルブイあり 5−8本 プルブイなし	400	0:08:00
PS	200	×	2	1	4'00"	フィンガーチップ 1本目 プルブイあり 2本目 プルブイなし	400	0:08:00
P or S	200	×	1	1	4'00"	フォーミング ※リカバリーを意識して!	200	0:04:00
Main−S	50	×	8	1	1'30"	ハード 【奇数】 フローティングからスタート 【偶数】 ノーマル	400	0:12:00
Р	200	×	1	1	4'00"	フォーミング(パドルを付けて) ※大きな泳ぎを意識	200	0:04:00
Down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:57:00
						· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		





【 テーマ 】

●前半: リカバリー動作

В

						Ь		
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	25	×	6	1	1'00"	その場スカーリング 30秒 + レスト 30秒 【奇数】 げんこつ 【偶数】 ノーマル	150	0:06:00
	200	×	1	1	4'00"	クロール	200	0:04:00
PS	50	×	6	1	1'10"	ヘッドタッチ 1−3本 プルブイあり 4−6本 プルブイなし	300	0:07:00
PS	50	×	8	1	1' 10"	ショルダータッチ 1−4本 プルブイあり 5−8本 プルブイなし	400	0:09:20
PS	200	×	2	1	4' 00"	フィンガーチップ 1本目 プルブイあり 2本目 プルブイなし	400	0:08:00
P or S	200	×	1	1	4'00"	フォーミング ※リカバリーを意識して!	200	0:04:00
Main−S	50	×	8	1	1'30"	ハード 【奇数】 フローティングからスタート 【偶数】 ノーマル	400	0:12:00
Р	200	×	1	1	4'00"	フォーミング(パドルを付けて) ※大きな泳ぎを意識	200	0:04:00
Down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:57:20
!						· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		





【テーマ】

●前半: リカバリー動作

C

						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	25	×	6	1	1'00"	その場スカーリング 30秒+レスト 30秒 【奇数】 げんこつ 【偶数】 ノーマル	150	0:06:00
	200	×	1	1	4'00"	クロール	200	0:04:00
PS	50	×	6	1	1' 15"	ヘッドタッチ 1−3本 プルブイあり 4−6本 プルブイなし	300	0:07:30
PS	50	×	6	1	1' 15"	ショルダータッチ 1−3本 プルブイあり 4−6本 プルブイなし	300	0:07:30
PS	200	×	2	1	4' 20"	フィンガーチップ 1本目 プルブイあり 2本目 プルブイなし	400	0:08:40
P or S	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング ※リカバリーを意識して!	200	0:04:20
Main−S	50	×	8	1	1'30"	ハード 【奇数】 フローティングからスタート 【偶数】 ノーマル	400	0:12:00
Р	200	×	1	1	4'00"	フォーミング(パドルを付けて) ※大きな泳ぎを意識	200	0:04:00
Down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:57:00
				•		•	## # \	



【テーマ】

●前半: リカバリー動作

D

W-up.1 陸でストレッチ、エクササイズ W-up.2 25 × 6 1 1'00" その場スカーリング 30秒 +レスト 30秒 150 0: 「奇数] げんこつ 「偶数] ノーマル 150 × 1 1 4'00" クロール 150 0: 「日本 1'30" ヘッドタッチ 1-3本 プルブイあり 4-6本 プルブイなし PS 50 × 5 1 1'30" ショルダータッチ 1-3本 プルブイなし PS 150 × 2 1 4'15" フィンガーチップ 1本目 ブルブイなし P or S 200 × 1 1 4'15" フォーミング ※リカバリーを意識して! Main-S 50 × 8 1 1'30" ハード 400 0: 「奇数] フローティングからスタート 「偶数] ノーマル	Monii				0.1	Curala	説明	Dieterra	Time
W-up.2 25 × 6 1 1'00" その場スカーリング 30秒 +レスト 30秒 150 0: [奇数] げんこつ [偶数] ノーマル 150 × 1 1 4'00" クロール 150 0: 250 0: 150 × 5 1 1'30" ヘッドタッチ 1-3本 プルブイなし PS 50 × 5 1 1'30" ショルダータッチ 1-3本 プルブイなし PS 150 × 2 1 4'15" フィンガーチップ 300 0: 1本目 プルブイなし Por S 200 × 1 1 4'15" フォーミング ※リカバリーを意識して! 400 0: [奇数] フローティングからスタート [偶数] ノーマル	Menu				Set	Cycle		Distance	ııme
【奇数】 げんこつ 【偶数】 ノーマル 150 × 1 1 4'00" クロール 150 0:1 PS 50 × 5 1 1'30" ヘッドタッチ 1-3本 プルブイあり 4-6本 プルブイなし PS 50 × 5 1 1'30" ショルダータッチ 1-3本 プルブイなし PS 150 × 2 1 4'15" フィンガーチップ 1本目 プルブイなし PO r S 200 × 1 1 4'15" フォーミング ※リカバリーを意識して! Main-S 50 × 8 1 1'30" ハード 【奇数】 フローティングからスタート 【偶数】 ノーマル	W-up.1						陸でストレッチ、エクササイズ		
PS 50 × 5 1 1'30" ヘッドタッチ 1-3本 プルブイあり 4-6本 プルブイなし PS 50 × 5 1 1'30" ショルダータッチ 1-3本 プルブイなし PS 150 × 2 1 4'15" フィンガーチップ 1本目 プルブイなし P or S 200 × 1 1 4'15" フォーミング ※リカバリーを意識して! Main—S 50 × 8 1 1'30" ハード 【奇数】フローティングからスタート 【偶数】ノーマル	W-up.2	25	×	6	1	1'00"	【奇数】げんこつ	150	0:06:00
1-3本 プルブイあり 4-6本 プルブイなし PS 50 × 5 1 1'30" ショルダータッチ 250 0:1 「一3本 プルブイなり 4-6本 プルブイなし PS 150 × 2 1 4'15" フィンガーチップ 300 0:1 「本目 プルブイあり 2本目 プルブイなし P or S 200 × 1 1 4'15" フォーミング ※リカバリーを意識して! Main-S 50 × 8 1 1'30" ハード 400 0: 「奇数】フローティングからスタート 【偶数】ノーマル		150	×	1	1	4'00"	クロール	150	0:04:00
1-3本 プルブイあり 4-6本 プルブイなし PS 150 × 2 1 4'15" フィンガーチップ 1本目 プルブイあり 2本目 プルブイなし P or S 200 × 1 1 4'15" フォーミング ※リカバリーを意識して! Main-S 50 × 8 1 1'30" ハード 【奇数】フローティングからスタート 【偶数】ノーマル	PS	50	×	5	1	1'30"	1-3本 プルブイあり	250	0:07:30
1本目 プルブイあり 2本目 プルブイなし P or S 200 × 1 1 4'15" フォーミング ※リカバリーを意識して! Main-S 50 × 8 1 1'30" ハード 400 0: 【奇数】フローティングからスタート 【偶数】ノーマル	PS	50	×	5	1	1'30"	1-3本 プルブイあり	250	0:07:30
※リカバリーを意識して! Main-S 50 × 8 1 1'30" ハード 400 0: 【奇数】フローティングからスタート 【偶数】ノーマル	PS	150	×	2	1	4' 15"	1本目 プルブイあり	300	0:08:30
【奇数】 フローティングからスタート 【偶数】 ノーマル	P or S	200	×	1	1	4' 15"		200	0:04:15
P 150 × 1 1 4'00" フォーミング(パドルを付けて) 150 0:	Main−S	50	×	8	1	1'30"	【奇数】フローティングからスタート	400	0:12:00
※大きな泳ぎを意識	Р	150	×	1	1	4'00"		150	0:04:00
Down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:	Down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total 1950 0:	Total							1950	0:56:45