テクニック　スピード　　パワー

14_10_24

【 テーマ 】

●前半：リカバリー動作

●後半：スピード強化

# 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 | 25 | × | 6 | 1 | 1’00” | | その場スカーリング 30秒＋レスト 30秒<br>【奇数】げんこつ<br>【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<br>1-4本 プルブイあり<br>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<br>1-4本 プルブイあり<br>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<br>1本目 プルブイあり<br>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<br>※リカバリーを意識して！ | 200 | 0:04:00 |
| Main-S | 50 | × | 8 | 1 | 1’30” | | ハード<br>【奇数】フローティングからスタート<br>【偶数】ノーマル | 400 | 0:12:00 |
| P | 200 | × | 1 | 1 | 4’00” | | フォーミング（パドルを付けて）<br>※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 |

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

テクニック　スピード　　パワー

14_10_24

【 テーマ 】

●前半：リカバリー動作

●後半：スピード強化

# 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 | 25 | × | 6 | 1 | 1’00” | | その場スカーリング 30秒＋レスト 30秒<br>【奇数】げんこつ<br>【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<br>1-3本 プルブイあり<br>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<br>1-4本 プルブイあり<br>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<br>1本目 プルブイあり<br>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<br>※リカバリーを意識して！ | 200 | 0:04:00 |
| Main-S | 50 | × | 8 | 1 | 1’30” | | ハード<br>【奇数】フローティングからスタート<br>【偶数】ノーマル | 400 | 0:12:00 |
| P | 200 | × | 1 | 1 | 4’00” | | フォーミング（パドルを付けて）<br>※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 |

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

テクニック　スピード　　パワー

14_10_24

【 テーマ 】

●前半：リカバリー動作

●後半：スピード強化

# 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 | 25 | × | 6 | 1 | 1’00” | | その場スカーリング 30秒＋レスト 30秒<br>【奇数】げんこつ<br>【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<br>1-3本 プルブイあり<br>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<br>1-3本 プルブイあり<br>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<br>1本目 プルブイあり<br>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<br>※リカバリーを意識して！ | 200 | 0:04:20 |
| Main-S | 50 | × | 8 | 1 | 1’30” | | ハード<br>【奇数】フローティングからスタート<br>【偶数】ノーマル | 400 | 0:12:00 |
| P | 200 | × | 1 | 1 | 4’00” | | フォーミング（パドルを付けて）<br>※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 |

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

テクニック　スピード　　パワー

14_10_24

【 テーマ 】

●前半：リカバリー動作

●後半：スピード強化

# 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 | 25 | × | 6 | 1 | 1’00” | | その場スカーリング 30秒＋レスト 30秒<br>【奇数】げんこつ<br>【偶数】ノーマル | 150 | 0:06:00 |
| | 150 | × | 1 | 1 | 4’00” | | クロール | 150 | 0:04:00 |
| PS | 50 | × | 5 | 1 | 1’30” | | ヘッドタッチ<br>1-3本 プルブイあり<br>4-6本 プルブイなし | 250 | 0:07:30 |
| PS | 50 | × | 5 | 1 | 1’30” | | ショルダータッチ<br>1-3本 プルブイあり<br>4-6本 プルブイなし | 250 | 0:07:30 |
| PS | 150 | × | 2 | 1 | 4’15” | | フィンガーチップ<br>1本目 プルブイあり<br>2本目 プルブイなし | 300 | 0:08:30 |
| P or S | 200 | × | 1 | 1 | 4’15” | | フォーミング<br>※リカバリーを意識して！ | 200 | 0:04:15 |
| Main-S | 50 | × | 8 | 1 | 1’30” | | ハード<br>【奇数】フローティングからスタート<br>【偶数】ノーマル | 400 | 0:12:00 |
| P | 150 | × | 1 | 1 | 4’00” | | フォーミング（パドルを付けて）<br>※大きな泳ぎを意識 | 150 | 0:04:00 |
| Down | 100 | × | 1 | 1 | 3’00” | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 1950 | 0:56:45 |

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