

【テーマ】

●前半：ストロークのタイミングの習得

●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 【奇数】げんこつ 【偶数】ノーマル	150	0:06:00
	200 × 1	1	4' 00"		50mずつ クロール/ 背泳ぎ	200	0:04:00
K	200 × 1	1	4' 30"		けのびキック (フィンを付けて)	200	0:04:30
P	50 × 10	1	1' 00"		【奇数】25m ロングドッグ/ クロール ※顔の前で切り返す 【偶数】25m ダブルアーム/ クロール ※プッシュまでしっかり押し切る	500	0:10:00
P	100 × 4	1	2' 10"		25mずつ 右手クロール+左手ロングドッグ/ 左手クロール+右手ロングドッグ	400	0:08:40
P or S	400 × 1	1	8' 00"		フォーミング ※ストロークのタイミングを意識して!	400	0:08:00
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
P	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						2550	1:00:10

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：ストロークのタイミングの習得

●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 【奇数】げんこつ 【偶数】ノーマル	150	0:06:00
	200 × 1	1	4' 00"		50mずつ クロール/ 背泳ぎ	200	0:04:00
K	200 × 1	1	4' 30"		けのびキック (フィンをつけて)	200	0:04:30
P	50 × 10	1	1' 10"		【奇数】25m ロングドッグ/ クロール ※顔の前で切り返す 【偶数】25m ダブルアーム/ クロール ※プッシュまでしっかり押し切る	500	0:11:40
P	100 × 4	1	2' 20"		25mずつ 右手クロール+左手ロングドッグ/ 左手クロール+右手ロングドッグ	400	0:09:20
P or S	300 × 1	1	6' 00"		フォーミング ※ストロークのタイミングを意識して!	300	0:06:00
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
P	200 × 1	1	4' 00"		フォーミング (パドルをつけて) ※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	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

【テーマ】

●前半：ストロークのタイミングの習得

●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 【奇数】げんこつ 【偶数】ノーマル	150	0:06:00
	200 × 1	1	4' 20"		50mずつ クロール/ 背泳ぎ	200	0:04:20
K	200 × 1	1	4' 45"		けのびキック (フィンをつけて)	200	0:04:45
P	50 × 8	1	1' 20"		【奇数】25m ロングドッグ/ クロール ※顔の前で切り返す 【偶数】25m ダブルアーム/ クロール ※プッシュまでしっかり押し切る	400	0:10:40
P	100 × 4	1	2' 30"		25mずつ 右手クロール+左手ロングドッグ/ 左手クロール+右手ロングドッグ	400	0:10:00
P or S	300 × 1	1	6' 00"		フォーミング ※ストロークのタイミングを意識して!	300	0:06:00
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
P	200 × 1	1	4' 00"		フォーミング (パドルをつけて) ※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	1:00:45

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：ストロークのタイミングの習得

●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 【奇数】げんこつ 【偶数】ノーマル	150	0:06:00
	150 × 1	1	4' 30"		50mずつ クロール/ 背泳ぎ	150	0:04:30
K	200 × 1	1	5' 15"		けのびキック (フィンをつけて)	200	0:05:15
P	50 × 8	1	1' 30"		【奇数】25m ロングドッグ/ クロール ※顔の前で切り返す 【偶数】25m ダブルアーム/ クロール ※プッシュまでしっかり押し切る	400	0:12:00
P	100 × 3	1	2' 40"		25mずつ 右手クロール+左手ロングドッグ/ 左手クロール+右手ロングドッグ	300	0:08:00
P or S	200 × 1	1	5' 00"		フォーミング ※ストロークのタイミングを意識して!	200	0:05:00
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
P	200 × 1	1	4' 00"		フォーミング (パドルをつけて) ※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						2100	0:59:45

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