



【テーマ】

●前半：フラットな姿勢を意識！

●後半：後半しっかりとスピードをあげていく！

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 × 2	1	4' 15"		1本目 ビート板頭入れキック (フィン) 2本目 プルブイ頭入れキック (フィン) ※お腹(あばら)を凹ませて足が水面から 出ないように注意！	400	0:08:30
K	50 × 8	1	1' 05"		サイドキック+プルブイを前で持って (フィン)	400	0:08:40
P	50 × 8	1	1' 00"		プルブイを足首で挟む (パドル自由) ※腰が反らない、揺れないように！	400	0:08:00
Main-S	100 × 4	1	1' 45"	①	25mずつ ビルドアップ	400	0:07:00
	100 × 4	1	1' 40"	②	イーブン	400	0:06:40
	100 × 4	1	1' 30"	③	イーブン	400	0:06:00
					※①→②レスト なし ※②→③レスト 30秒		
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	0:03:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3050	1:01:20

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



【テーマ】

●前半：フラットな姿勢を意識！

●後半：後半しっかりとスピードをあげていく！

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' 15"		50mずつ クロール/ 背泳ぎ	200	0:04:15
K	200 × 2	1	4' 30"		1本目 ビート板頭入れキック (フィン) 2本目 プルブイ頭入れキック (フィン) ※お腹(あばら)を凹ませて足が水面から 出ないように注意！	400	0:09:00
K	50 × 7	1	1' 10"		サイドキック+プルブイを前で持って (フィン)	350	0:08:10
P	50 × 7	1	1' 05"		プルブイを足首で挟む (パドル自由) ※腰が反らない、揺れないように！	350	0:07:35
Main-S	100 × 4	1	1' 55"	①	25mずつ ビルドアップ	400	0:07:40
	100 × 4	1	1' 50"	②	イーブン	400	0:07:20
	100 × 4	1	1' 40"	③	イーブン ※①→②レスト なし ※②→③レスト 30秒	400	0:06:40
P	100 × 1	1	2' 00"		フォーミング(パドルを付けて) ※大きな泳ぎを意識	100	0:02:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2850	1:01:40

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：フラットな姿勢を意識！

●後半：後半しっかりとスピードをあげていく！

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' 30"		50mずつ クロール/ 背泳ぎ	200	0:04:30
K	150 × 2	1	3' 30"		1本目 ビート板頭入れキック (フィン) 2本目 プルブイ頭入れキック (フィン) ※お腹(あばら)を凹ませて足が水面から 出ないように注意！	300	0:07:00
K	50 × 6	1	1' 15"		サイドキック+プルブイを前で持って (フィン)	300	0:07:30
P	50 × 6	1	1' 10"		プルブイを足首で挟む (パドル自由) ※腰が反らない、揺れないように！	300	0:07:00
Main-S	100 × 4	1	2' 10"	①	25mずつ ビルドアップ	400	0:08:40
	100 × 4	1	2' 05"	②	イーブン	400	0:08:20
	100 × 4	1	1' 55"	③	イーブン ※①→②レスト なし ※②→③レスト 30秒	400	0:07:40
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						2650	1:01:55

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



【テーマ】

●前半：フラットな姿勢を意識！

●後半：後半しっかりとスピードをあげていく！

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"		クロール	150	0:04:30
K	150 × 2	1	4' 00"		1本目 ビート板頭入れキック (フィン) 2本目 プルブイ頭入れキック (フィン) ※お腹(あばら)を凹ませて足が水面から出ないように注意！	300	0:08:00
K	50 × 5	1	1' 30"		サイドキック+プルブイを前で持って (フィン)	250	0:07:30
P	50 × 5	1	1' 20"		プルブイを足首で挟む (パドル自由) ※腰が反らない、揺れないように！	250	0:06:40
Main-S	100 × 4	1	2' 30"	①	25mずつ ビルドアップ	400	0:10:00
	100 × 3	1	2' 25"	②	イーブン	300	0:07:15
	100 × 3	1	2' 20"	③	イーブン	300	0:07:00
					※①→②レスト なし ※②→③レスト 30秒		
P	100 × 1	1	2' 30"		フォーミング(パドルを付けて) ※大きな泳ぎを意識	100	0:02:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	1:02:25

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