



【テーマ】

●前半：左右呼吸でバランスを整える

●後半：長い距離を泳ごう！

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 × 3	2	1' 00"		その場スカーリング 30秒+レスト 30秒 1本目 げんこつ 2本目 指3本(親指・人差し指・中指) 3本目 指5本(ノーマル)	150	0:06:00
	100 × 1	1	2' 00"		クロール	100	0:02:00
P	50 × 8	1	1' 10"		【奇数】25m ドッグプル/ クロール 【偶数】25m ロングドッグプル/ クロール 呼吸 3ストロークに1回 ※左右呼吸でバランスを整える	400	0:09:20
P	100 × 4	1	1' 55"		【奇数】1ストロークに1回 【偶数】3ストロークに1回 ※左右呼吸でバランスを整える	400	0:07:40
Main-S	800 × 1	1	14' 00"	①	25m ハード(ピッチ上げ) + 75m イージー	800	0:14:00
	50 × 4	2	1' 00"	②	1本ずつ ディセンディング ラストHard	400	0:08:00
	800 × 1	1	14' 00"	③	プル(パドルなし) 25m ハード(ピッチ上げ) + 75m イージー	800	0:14:00
					①→② レストなし or 30秒 ②→③ レストなし or 30秒 ※長い距離にチャレンジ！		
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3150	1:04:00

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



【テーマ】

●前半：左右呼吸でバランスを整える

●後半：長い距離を泳ごう！

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 × 3	2	1' 00"		その場スカーリング 30秒+レスト 30秒 1本目 げんこつ 2本目 指3本(親指・人差し指・中指) 3本目 指5本(ノーマル)	150	0:06:00
	100 × 1	1	2' 00"		クロール	100	0:02:00
P	50 × 6	1	1' 20"		【奇数】25m ドッグプル/ クロール 【偶数】25m ロングドッグプル/ クロール 呼吸 3ストロークに1回 ※左右呼吸でバランスを整える	300	0:08:00
P	100 × 4	1	2' 05"		【奇数】1ストロークに1回 【偶数】3ストロークに1回 ※左右呼吸でバランスを整える	400	0:08:20
Main-S	800 × 1	1	16' 00"	①	25m ハード(ピッチ上げ) + 75m イージー	800	0:16:00
	50 × 4	1	1' 10"	②	1本ずつ ディセンディング ラストHard	200	0:04:40
	800 × 1	1	16' 00"	③	プル(パドルなし) 25m ハード(ピッチ上げ) + 75m イージー	800	0:16:00
					①→② レストなし or 30秒 ②→③ レストなし or 30秒 ※長い距離にチャレンジ！		
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2850	1:04:00

W-up:ウォームアップ S:スイム P:プル K:キック Main-S:メイスイム Down:ダウン



【テーマ】

●前半：左右呼吸でバランスを整える

●後半：長い距離を泳ごう！

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 × 3	2	1' 00"		その場スカーリング 30秒+レスト 30秒 1本目 げんこつ 2本目 指3本(親指・人差し指・中指) 3本目 指5本(ノーマル)	150	0:06:00
	100 × 1	1	2' 00"		クロール	100	0:02:00
P	50 × 6	1	1' 30"		【奇数】25m ドッグプル/ クロール 【偶数】25m ロングドッグプル/ クロール 呼吸 3ストロークに1回 ※左右呼吸でバランスを整える	300	0:09:00
P	100 × 4	1	2' 15"		【奇数】1ストロークに1回 【偶数】3ストロークに1回 ※左右呼吸でバランスを整える	400	0:09:00
Main-S	600 × 1	1	15' 00"	①	25m ハード(ピッチ上げ) + 75m イージー	600	0:15:00
	50 × 4	1	1' 20"	②	1本ずつ ディセンディング ラストHard	200	0:05:20
	600 × 1	1	15' 00"	③	プル(パドルなし) 25m ハード(ピッチ上げ) + 75m イージー	600	0:15:00
					①→② レストなし or 30秒 ②→③ レストなし or 30秒 ※長い距離にチャレンジ！		
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2450	1:04:20

W-up:ウォームアップ S:スイム P:プル K:キック Main-S:メイスイム Down:ダウン



【テーマ】

●前半：左右呼吸でバランスを整える

●後半：長い距離を泳ごう！

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 × 3	2	1' 00"		その場スカーリング 30秒+レスト 30秒 1本目 げんこつ 2本目 指3本(親指・人差し指・中指) 3本目 指5本(ノーマル)	150	0:06:00
	100 × 1	1	2' 20"		クロール	100	0:02:20
P	50 × 6	1	1' 40"		【奇数】25m ドッグプル/ クロール 【偶数】25m ロングドッグプル/ クロール 呼吸 3ストロークに1回 ※左右呼吸でバランスを整える	300	0:10:00
P	50 × 6	1	1' 20"		【奇数】1ストロークに1回 【偶数】3ストロークに1回 ※左右呼吸でバランスを整える	300	0:08:00
Main-S	500 × 1	1	13' 00"	①	25m ハード(ピッチ上げ) + 75m イージー	500	0:13:00
	50 × 5	1	1' 30"	②	1本ずつ ディセンディング ラストHard	250	0:07:30
	500 × 1	1	13' 00"	③	プル(パドルなし) 25m ハード(ピッチ上げ) + 75m イージー	500	0:13:00
					①→② レストなし or 30秒 ②→③ レストなし or 30秒 ※長い距離にチャレンジ！		
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	1:02:50

W-up:ウォームアップ S:スイム P:プル K:キック Main-S:メイスイム Down:ダウン