



【 テーマ 】

●前半:大きな泳ぎを意識

●後半:キックとスイムの繰り返し

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 × 4	1	1' 30"		その場フローティング60秒+レスト 30秒 【奇数】下向き 【偶数】上向き	100	0:06:00
	100 × 1	1	2' 00"		クロール	100	0:02:00
P	25 × 4	4	0' 40"		1本ずつストロークを少なくする (パドルを付けて) 【奇数セット】パドル付けて 【偶数セット】パドルを持って ※セットレストなし ※大きな泳ぎを意識する	400	0:10:40
P	200 × 3	1	3' 45"		100mずつ ストレートアーム/ クロール (パドルを付けて)	600	0:11:15
S	200 × 1	1	3' 45"		6ビート (パドルを付けて) ※常にキックを打ちながら大きな泳ぎ	200	0:03:45
Main-S	50 × 1 100 × 1	7 7	1' 10" 1' 50"		キック 板キック スイム クロール 25m ハード(ピッチ上げ)+ 75m イージー ※セットレストなし	350 700	0:08:10 0:12:50
K	100 × 2	1	2' 10"		50mずつ 背泳ぎキック/ けのびキック (フィンを付けて) ※ゆっくりリラックスして!	200	0:04:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2750	1:02:00

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:大きな泳ぎを意識

●後半:キックとスイムの繰り返し

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 × 4	1	1' 30"		その場フローティング60秒+レスト 30秒 【奇数】下向き 【偶数】上向き	100	0:06:00
	100 × 1	1	2' 00"		クロール	100	0:02:00
P	25 × 4	4	0' 40"		1本ずつストロークを少なくする (パドルを付けて) 【奇数セット】パドル付けて 【偶数セット】パドルを持って ※セットレストなし ※大きな泳ぎを意識する	400	0:10:40
P	200 × 3	1	4' 05"		100mずつ ストレートアーム/ クロール (パドルを付けて)	600	0:12:15
S	200 × 1	1	4' 05"		6ビート (パドルを付けて) ※常にキックを打ちながら大きな泳ぎ	200	0:04:05
Main-S	50 × 1	6	1' 20"		キック 板キック	300	0:08:00
	100 × 1	6	2' 00"		スイム クロール 25m ハード(ピッチ上げ)+ 75m イージー ※セットレストなし	600	0:12:00
K	100 × 2	1	2' 20"		50mずつ 背泳ぎキック/ けのびキック (フィンを付けて) ※ゆっくりリラックスして!	200	0:04:40
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	1:02:40

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:大きな泳ぎを意識

●後半:キックとスイムの繰り返し

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 × 4	1	1' 30"		その場フローティング60秒+レスト 30秒 【奇数】下向き 【偶数】上向き	100	0:06:00
	100 × 1	1	2' 00"		クロール	100	0:02:00
P	25 × 4	4	0' 45"		1本ずつストロークを少なくする (パドルを付けて) 【奇数セット】パドル付けて 【偶数セット】パドルを持って ※セットレストなし ※大きな泳ぎを意識する	400	0:12:00
P	200 × 3	1	4' 20"		100mずつ ストレートアーム/ クロール (パドルを付けて)	600	0:13:00
S	100 × 1	1	2' 15"		6ビート (パドルを付けて) ※常にキックを打ちながら大きな泳ぎ	100	0:02:15
Main-S	50 × 1	6	1' 30"		キック 板キック	300	0:09:00
	100 × 1	6	2' 10"		スイム クロール 25m ハード(ピッチ上げ)+ 75m イージー ※セットレストなし	600	0:13:00
K	100 × 1	1	2' 30"		50mずつ 背泳ぎキック/ けのびキック (フィンを付けて) ※ゆっくりリラックスして!	100	0:02:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	1:02:45

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:大きな泳ぎを意識

●後半:キックとスイムの繰り返し

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 × 4	1	1' 30"		その場フローティング60秒+レスト 30秒 【奇数】下向き 【偶数】上向き	100	0:06:00
	100 × 1	1	2' 30"		クロール	100	0:02:30
P	25 × 4	4	0' 50"		1本ずつストロークを少なくする (パドルを付けて) 【奇数セット】パドル付けて 【偶数セット】パドルを持って ※セットレストなし ※大きな泳ぎを意識する	400	0:13:20
P	200 × 2	1	5' 15"		100mずつ ストレートアーム/ クロール (パドルを付けて)	400	0:10:30
S	100 × 1	1	2' 30"		6ビート (パドルを付けて) ※常にキックを打ちながら大きな泳ぎ	100	0:02:30
Main-S	50 × 1	5	1' 40"		キック 板キック	250	0:08:20
	100 × 1	5	2' 30"		スイム クロール 25m ハード(ピッチ上げ)+ 75m イージー ※セットレストなし	500	0:12:30
K	100 × 1	1	3' 00"		50mずつ 背泳ぎキック/ けのびキック (フィンを付けて) ※ゆっくりリラックスして!	100	0:03:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2050	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