



【テーマ】

●前半：プルで1本ずつ内容を変えて変化をつける！

●後半：オープンウォーター風スイム！

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 × 8	1	0' 50"		【奇数】顔上げ平泳ぎ ※ストロークの肘上げを意識！ 【偶数】クロール	200	0:06:40
P	50 × 8	1	1' 05"		【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	400	0:08:40
P	100 × 8	1	1' 50"		【奇数】01:40 サークル 【偶数】02:00 サークル (パドルを付けて)	800	0:14:40
S	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
Main-S	50 × 10	1	1' 30"		オープンウォーター風スイム 1本ずつ イージー/ ハード	500	0:15:00
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						2600	1:03:30

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： プルで1本ずつ内容を変えて変化をつける！

●後半： オープンウォーター風スイム！

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 × 8	1	0' 50"		【奇数】顔上げ平泳ぎ ※ストロークの肘上げを意識！ 【偶数】クロール	200	0:06:40
P	50 × 8	1	1' 15"		【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	400	0:10:00
P	100 × 8	1	2' 00"		【奇数】01:50 サークル 【偶数】02:10 サークル (パドルを付けて)	800	0:16:00
S	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
Main-S	50 × 10	1	1' 30"		オープンウォーター風スイム 1本ずつ イージー/ ハード	500	0:15:00
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						2500	1:04:10

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： プルで1本ずつ内容を変えて変化をつける！

●後半： オープンウォーター風スイム！

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 × 8	1	0' 50"		【奇数】顔上げ平泳ぎ ※ストロークの肘上げを意識！ 【偶数】クロール	200	0:06:40
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	300	0:08:00
P	100 × 8	1	2' 10"		【奇数】02:00 サークル 【偶数】02:20 サークル (パドルを付けて)	800	0:17:20
S	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
Main-S	50 × 10	1	1' 30"		オープンウォーター風スイム 1本ずつ イージー/ ハード	500	0:15:00
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						2400	1:03:45

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： プルで1本ずつ内容を変えて変化をつける！

●後半： オープンウォーター風スイム！

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' 00"		クロール	100	0:02:00
P	25 × 6	1	1' 00"		【奇数】顔上げ平泳ぎ ※ストロークの肘上げを意識！ 【偶数】クロール	150	0:06:00
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	300	0:09:00
P	100 × 6	1	2' 30"		【奇数】02:20 サークル 【偶数】02:40 サークル (パドルを付けて)	600	0:15:00
S	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
Main-S	50 × 10	1	1' 30"		オープンウォーター風スイム 1本ずつ イージー/ ハード	500	0:15:00
P	150 × 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！	150	0:03:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	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