

【テーマ】

●前半：キックとスカーリングを合わせていく

●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 × 6	1	1' 30"		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	0:09:00
	400 × 1	1	8' 30"		プル 25m スカーリング/ クロール	400	0:08:30
K	200 × 1	1	4' 00"		板キック（フィンをつけて）	200	0:04:00
S	200 × 1	1	4' 00"		顔上げスカーリング（フィンをつけて）	200	0:04:00
K	50 × 8	1	1' 10"		顔上げキック（フィンをつけて） ※呼吸はスカーリング動作	400	0:09:20
S	200 × 1	1	4' 00"		フォーミング（呼吸1/3）	200	0:04:00
Main-S	50 × 12	1	1' 30"		オープンウォーター風スイム 1-2本目 波慣れ 3-12本目 1本ずつ イージー/ ハード イージー: 波なし ハード: 波あり	600	0:18:00
P	200 × 1	1	3' 30"		フォーミング （パドルをつけて） ※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						2450	1:03:20

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：キックとスカーリングを合わせていく

●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 × 6	1	1' 30"		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	0:09:00
	400 × 1	1	9' 00"		プル 25m スカーリング/ クロール	400	0:09:00
K	200 × 1	1	4' 15"		板キック（フィンをつけて）	200	0:04:15
S	200 × 1	1	4' 15"		顔上げスカーリング（フィンをつけて）	200	0:04:15
K	50 × 8	1	1' 20"		顔上げキック（フィンをつけて） ※呼吸はスカーリング動作	400	0:10:40
S	100 × 1	1	2' 10"		フォーミング（呼吸1/3）	100	0:02:10
Main-S	50 × 12	1	1' 30"		オープンウォーター風スイム 1-2本目 波慣れ 3-12本目 1本ずつ イージー/ ハード イージー: 波なし ハード: 波あり	600	0:18:00
P	200 × 1	1	3' 30"		フォーミング （パドルをつけて） ※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						2350	1:03:50

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

【テーマ】

●前半：キックとスカーリングを合わせていく

●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 × 6	1	1' 30"		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	0:09:00
	350 × 1	1	8' 30"		プル 25m スカーリング/ クロール	350	0:08:30
K	200 × 1	1	4' 30"		板キック（フィンをつけて）	200	0:04:30
S	150 × 1	1	4' 00"		顔上げスカーリング（フィンをつけて）	150	0:04:00
K	50 × 7	1	1' 30"		顔上げキック（フィンをつけて） ※呼吸はスカーリング動作	350	0:10:30
S	100 × 1	1	2' 20"		フォーミング（呼吸1/3）	100	0:02:20
Main-S	50 × 12	1	1' 30"		オープンウォーター風スイム 1-2本目 波慣れ 3-12本目 1本ずつ イージー/ ハード イージー: 波なし ハード: 波あり	600	0:18:00
P	150 × 1	1	3' 30"		フォーミング （パドルをつけて） ※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						2150	1:03:20

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：キックとスカーリングを合わせていく

●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 × 6	1	1' 30"		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	0:09:00
	300 × 1	1	8' 00"		プル 25m スカーリング/ クロール	300	0:08:00
K	200 × 1	1	5' 00"		板キック（フィンをつけて）	200	0:05:00
S	100 × 1	1	3' 00"		顔上げスカーリング（フィンをつけて）	100	0:03:00
K	50 × 6	1	1' 40"		顔上げキック（フィンをつけて） ※呼吸はスカーリング動作	300	0:10:00
S	100 × 1	1	2' 30"		フォーミング（呼吸1/3）	100	0:02:30
Main-S	50 × 12	1	1' 30"		オープンウォーター風スイム 1-2本目 波慣れ 3-12本目 1本ずつ イージー/ ハード イージー: 波なし ハード: 波あり	600	0:18:00
P	150 × 1	1	3' 30"		フォーミング （パドルをつけて） ※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						2000	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