



【テーマ】

- 前半：背泳ぎで泳ぎの幅を広げて行く！
- 後半：ピラミッドスイム

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】指3本 【偶数】ノーマル	150	0:09:00
	100 × 1	1	2' 00"		クロール	100	0:02:00
K	25 × 8	1	0' 45"		ラッコキック ※ビート板を抱え込んでキック	200	0:06:00
K	200 × 1	1	4' 30"		背泳ぎキック（フィンをつけて） ※顎を引いて、顔・おへそ・足先を出す	200	0:04:30
P	25 × 8	1	0' 40"		ピッチ背泳ぎ ※水から腕を抜く動作を速くする！	200	0:05:20
S	50 × 8	1	1' 05"		25mずつ 背泳ぎ/ クロール	400	0:08:40
Main-S	100 × 1	1	1' 30"		100=1:30	100	0:01:30
	200 × 1	1	4' 00"		100=2:00	200	0:04:00
	300 × 1	1	5' 30"		100=1:50	300	0:05:30
	300 × 1	1	5' 30"		100=1:50	300	0:05:30
	200 × 1	1	4' 00"		100=2:00	200	0:04:00
	100 × 1	1	1' 30"		100=1:30	100	0:01:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2550	1:00:30

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：背泳ぎで泳ぎの幅を広げて行く！
- 後半：ピラミッドスイム

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】指3本 【偶数】ノーマル	150	0:09:00
	100 × 1	1	2' 00"		クロール	100	0:02:00
K	25 × 8	1	0' 45"		ラッコキック ※ビート板を抱え込んでキック	200	0:06:00
K	150 × 1	1	3' 15"		背泳ぎキック（フィンをつけて） ※顎を引いて、顔・おへそ・足先を出す	150	0:03:15
P	25 × 8	1	0' 50"		ピッチ背泳ぎ ※水から腕を抜く動作を速くする！	200	0:06:40
S	50 × 6	1	1' 10"		25mずつ 背泳ぎ/ クロール	300	0:07:00
Main-S	100 × 1	1	1' 40"		100=1:40	100	0:01:40
	200 × 1	1	4' 20"		100=2:10	200	0:04:20
	300 × 1	1	6' 00"		100=2:00	300	0:06:00
	300 × 1	1	6' 00"		100=2:00	300	0:06:00
	200 × 1	1	4' 20"		100=2:10	200	0:04:20
	100 × 1	1	1' 40"		100=1:40	100	0:01:40
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	1:00:55

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：背泳ぎで泳ぎの幅を広げて行く！
- 後半：ピラミッドスイム

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】指3本 【偶数】ノーマル	150	0:09:00
	100 × 1	1	2' 15"		クロール	100	0:02:15
K	25 × 8	1	0' 50"		ラッコキック ※ビート板を抱え込んでキック	200	0:06:40
K	150 × 1	1	3' 30"		背泳ぎキック（フィンをつけて） ※顎を引いて、顔・おへそ・足先を出す	150	0:03:30
P	25 × 8	1	0' 45"		ピッチ背泳ぎ ※水から腕を抜く動作を速くする！	200	0:06:00
S	50 × 6	1	1' 15"		25mずつ 背泳ぎ/ クロール	300	0:07:30
Main-S	100 × 1	1	1' 50"		100=1:50	100	0:01:50
	200 × 1	1	4' 50"		100=2:25	200	0:04:50
	300 × 1	1	6' 40"		100=2:15	300	0:06:40
	200 × 1	1	4' 30"		100=2:15	200	0:04:30
	200 × 1	1	4' 50"		100=2:25	200	0:04:50
	100 × 1	1	1' 50"		100=1:50	100	0:01:50
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



【テーマ】

●前半：背泳ぎで泳ぎの幅を広げて行く！

●後半：ピラミッドスイム

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】指3本 【偶数】ノーマル	150	0:09:00
	100 × 1	1	2' 30"		クロール	100	0:02:30
K	25 × 6	1	0' 55"		ラッコキック ※ビート板を抱え込んでキック	150	0:05:30
K	100 × 1	1	2' 45"		背泳ぎキック（フィンをつけて） ※顎を引いて、顔・おへそ・足先を出す	100	0:02:45
P	25 × 6	1	0' 50"		ピッチ背泳ぎ ※水から腕を抜く動作を速くする！	150	0:05:00
S	50 × 6	1	1' 30"		25mずつ 背泳ぎ/ クロール	300	0:09:00
Main-S	100 × 1	1	2' 10"		100=2:10	100	0:02:10
	200 × 1	1	5' 20"		100=2:40	200	0:05:20
	200 × 1	1	5' 00"		100=2:30	200	0:05:00
	200 × 1	1	5' 00"		100=2:30	200	0:05:00
	200 × 1	1	5' 20"		100=2:40	200	0:05:20
	100 × 1	1	2' 10"		100=2:10	100	0:02:10
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2050	1:01:45

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