



- 【テーマ】
●ヘッドアップ
●実践

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	200 × 1	1	4' 00"		クロール	200	0:04:00
S	50 × 6	1	1' 10"		25m 背泳ぎ/ クロール	300	0:07:00
K	25 × 4	1	1' 00"		板キック+頭にプルブイを乗せる ※ フィンを付けて行う	100	0:04:00
P	50 × 8	1	1' 15"		12.5mずつ ヘッドアップ/ クロール	400	0:10:00
Main-S1	50 × 14	1	1' 15"		オープンウォーター風スイム +レースヘッドアップ 【奇数】右呼吸 【偶数】左呼吸 ※レースをイメージしてしっかりヘッドアップを入れる	700	0:17:30
S	50 × 1	1	1' 30"		イージー	50	0:01:30
Main-S2	25 × 6	1	1' 00"		バトルスイム(ハード)	150	0:06:00
P	200 × 1	1	4' 00"		フォーミング ※パドルを付けて	200	0:04:00
Down	200 × 1	1	5' 00"		各自	200	0:05:00
Total						2300	0:59:00

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】

●ヘッドアップ

●実践

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	200 × 1	1	4' 30"		クロール	200	0:04:30
S	50 × 6	1	1' 20"		25m 背泳ぎ/ クロール	300	0:08:00
K	25 × 4	1	1' 00"		板キック+頭にプルブイを乗せる ※ フィンを付けて行う	100	0:04:00
P	50 × 6	1	1' 25"		12.5mずつ ヘッドアップ/ クロール	300	0:08:30
Main-S1	50 × 14	1	1' 15"		オープンウォーター風スイム +レースヘッドアップ 【奇数】右呼吸 【偶数】左呼吸 ※レースをイメージしてしっかりヘッドアップを入れる	700	0:17:30
S	50 × 1	1	1' 30"		イージー	50	0:01:30
Main-S2	25 × 6	1	1' 00"		バトルスイム (ハード)	150	0:06:00
P	200 × 1	1	4' 00"		フォーミング ※パドルを付けて	200	0:04:00
Down	200 × 1	1	5' 00"		各自	200	0:05:00
Total						2200	0:59:00

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】
●ヘッドアップ
●実践

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	200 × 1	1	5' 00"		クロール	200	0:05:00
S	50 × 5	1	1' 30"		25m 背泳ぎ/ クロール	250	0:07:30
K	25 × 4	1	1' 00"		板キック+頭にプルブイを乗せる ※ フィンを付けて行う	100	0:04:00
P	50 × 5	1	1' 35"		12.5mずつ ヘッドアップ/ クロール	250	0:07:55
Main-S1	50 × 14	1	1' 15"		オープンウォーター風スイム +レースヘッドアップ 【奇数】右呼吸 【偶数】左呼吸 ※レースをイメージしてしっかりヘッドアップを入れる	700	0:17:30
S	50 × 1	1	1' 30"		イージー	50	0:01:30
Main-S2	25 × 6	1	1' 00"		バトルスイム (ハード)	150	0:06:00
P	200 × 1	1	4' 00"		フォーミング ※パドルを付けて	200	0:04:00
Down	200 × 1	1	5' 00"		各自	200	0:05:00
Total						2100	0:58:25

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】
●ヘッドアップ
●実践

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	150 × 1	1	4' 30"		クロール	150	0:04:30
S	50 × 4	1	1' 45"		25m 背泳ぎ/ クロール	200	0:07:00
K	25 × 4	1	1' 15"		板キック+頭にプルブイを乗せる ※ フィンを付けて行う	100	0:05:00
P	50 × 5	1	1' 35"		12.5mずつ ヘッドアップ/ クロール	250	0:07:55
Main-S1	50 × 12	1	1' 40"		オープンウォーター風スイム +レースヘッドアップ 【奇数】右呼吸 【偶数】左呼吸 ※レースをイメージしてしっかりヘッドアップを入れる	600	0:20:00
S	50 × 1	1	1' 30"		イージー	50	0:01:30
Main-S2	25 × 6	1	1' 00"		バトルスイム (ハード)	150	0:06:00
P	100 × 1	1	3' 00"		フォーミング ※パドルを付けて	100	0:03:00
Down	200 × 1	1	5' 00"		各自	200	0:05:00
Total						1800	0:59:55

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