



【テーマ】

- プル動作(ロングドッグプル)
- ペース変化
- インターバル(ショート)

A

| Menu | m | | 本 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|--------|-----|---|---|-----|--------|-----------------------------------|----------|---------|
| W-up.1 | | | | | | ● 肩周りのストレッチ ● スイムを意識した体幹トレーニング | | |
| W-up.2 | 50 | × | 8 | 1 | 1' 00" | 【奇数】クロール 【偶数】25m 平泳ぎ/ クロール | 400 | 0:08:00 |
| K | 400 | × | 1 | 1 | 8' 00" | 50m 顔上げ/ 顔入れ ※ フィンを付けて | 400 | 0:08:00 |
| P | 50 | × | 8 | 1 | 1' 20" | 25m ドッグプル/ ロングドッグプル | 400 | 0:10:40 |
| P | 50 | × | 4 | 1 | 1' 00" | パドルを持って ※手首を固定して肘からキャッチを意識 | 200 | 0:04:00 |
| Main-S | 50 | × | 4 | 1 | 0' 50" | | 200 | 0:03:20 |
| | 100 | × | 4 | 1 | 1' 55" | | 400 | 0:07:40 |
| | 50 | × | 4 | 1 | 0' 50" | | 200 | 0:03:20 |
| | 100 | × | 4 | 1 | 1' 50" | | 400 | 0:07:20 |
| | 50 | × | 4 | 1 | 0' 50" | | 200 | 0:03:20 |
| | | | | | | ※ セットレスト = なし | | |
| S | 25 | × | 4 | 1 | 0' 40" | イージー | 100 | 0:02:40 |
| K | 25 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 板キック ハード ※フィンを付けて | 150 | 0:05:00 |
| S | 200 | × | 1 | 1 | 4' 00" | フォーミング ※パドル・フィンを付けて | 200 | 0:04:00 |
| Down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2950 | 1:02:20 |

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】

- プル動作(ロングドッグプル)
- ペース変化
- インターバル(ショート)

B

| Menu | m | | 本 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|--------|-----|---|---|-----|--------|-----------------------------------|----------|---------|
| W-up.1 | | | | | | ● 肩周りのストレッチ ● スイムを意識した体幹トレーニング | | |
| W-up.2 | 50 | × | 8 | 1 | 1' 10" | 【奇数】クロール 【偶数】25m 平泳ぎ/ クロール | 400 | 0:09:20 |
| K | 300 | × | 1 | 1 | 6' 20" | 50m 顔上げ/ 顔入れ ※ フィンを付けて | 300 | 0:06:20 |
| P | 50 | × | 8 | 1 | 1' 30" | 25m ドッグプル/ ロングドッグプル | 400 | 0:12:00 |
| P | 50 | × | 4 | 1 | 1' 10" | パドルを持って ※手首を固定して肘からキャッチを意識 | 200 | 0:04:40 |
| Main-S | 50 | × | 4 | 1 | 0' 55" | | 200 | 0:03:40 |
| | 100 | × | 4 | 1 | 2' 10" | | 400 | 0:08:40 |
| | 50 | × | 4 | 1 | 0' 55" | | 200 | 0:03:40 |
| | 100 | × | 4 | 1 | 2' 05" | | 400 | 0:08:20 |
| | 50 | × | 4 | 1 | 0' 55" | | 200 | 0:03:40 |
| | | | | | | ※ セットレスト = なし | | |
| S | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | イージー | 100 | 0:03:00 |
| K | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 板キック ハード ※フィンを付けて | 100 | 0:03:20 |
| S | 100 | × | 1 | 1 | 2' 10" | フォーミング ※パドル・フィンを付けて | 100 | 0:02:10 |
| Down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2700 | 1:02:30 |

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】

- プル動作 (ロングドッグプル)
- ペース変化
- インターバル(ショート)

C

| Menu | m | | 本 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|--------|-----|---|---|-----|--------|-----------------------------------|----------|---------|
| W-up.1 | | | | | | ● 肩周りのストレッチ ● スイムを意識した体幹トレーニング | | |
| W-up.2 | 50 | × | 8 | 1 | 1' 20" | 【奇数】クロール 【偶数】25m 平泳ぎ/ クロール | 400 | 0:10:40 |
| K | 200 | × | 1 | 1 | 4' 30" | 50m 顔上げ/ 顔入れ ※ フィンを付けて | 200 | 0:04:30 |
| P | 50 | × | 8 | 1 | 1' 40" | 25m ドッグプル/ ロングドッグプル | 400 | 0:13:20 |
| P | 50 | × | 4 | 1 | 1' 20" | パドルを持って ※手首を固定して肘からキャッチを意識 | 200 | 0:05:20 |
| Main-S | 50 | × | 4 | 1 | 1' 00" | | 200 | 0:04:00 |
| | 100 | × | 3 | 1 | 2' 25" | | 300 | 0:07:15 |
| | 50 | × | 4 | 1 | 1' 00" | | 200 | 0:04:00 |
| | 100 | × | 3 | 1 | 2' 20" | | 300 | 0:07:00 |
| | 50 | × | 4 | 1 | 1' 00" | | 200 | 0:04:00 |
| | | | | | | ※ セットレスト = なし | | |
| S | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | イージー | 100 | 0:03:00 |
| K | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 板キック ハード ※フィンを付けて | 100 | 0:03:20 |
| S | 100 | × | 1 | 1 | 2' 20" | フォーミング ※パドル・フィンを付けて | 100 | 0:02:20 |
| Down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2400 | 1:01:05 |

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】

- プル動作 (ロングドッグプル)
- ペース変化
- インターバル(ショート)

D

| Menu | m | | 本 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|--------|-----|---|---|-----|--------|-----------------------------------|----------|---------|
| W-up.1 | | | | | | ● 肩周りのストレッチ ● スイムを意識した体幹トレーニング | | |
| W-up.2 | 50 | × | 6 | 1 | 1' 30" | 【奇数】クロール 【偶数】25m 平泳ぎ/ クロール | 300 | 0:09:00 |
| K | 200 | × | 1 | 1 | 5' 00" | 50m 顔上げ/ 顔入れ ※ フィンを付けて | 200 | 0:05:00 |
| P | 50 | × | 8 | 1 | 1' 50" | 25m ドッグプル/ ロングドッグプル | 400 | 0:14:40 |
| P | 50 | × | 4 | 1 | 1' 30" | パドルを持って ※手首を固定して肘からキャッチを意識 | 200 | 0:06:00 |
| Main-S | 50 | × | 4 | 1 | 1' 10" | | 200 | 0:04:40 |
| | 100 | × | 2 | 1 | 2' 50" | | 200 | 0:05:40 |
| | 50 | × | 4 | 1 | 1' 10" | | 200 | 0:04:40 |
| | 100 | × | 2 | 1 | 2' 40" | | 200 | 0:05:20 |
| | 50 | × | 4 | 1 | 1' 10" | | 200 | 0:04:40 |
| | | | | | | ※ セットレスト = なし | | |
| S | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | イージー | 100 | 0:03:00 |
| K | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 板キック ハード ※フィンを付けて | 100 | 0:03:20 |
| S | 100 | × | 1 | 1 | 2' 20" | フォーミング ※パドル・フィンを付けて | 100 | 0:02:20 |
| Down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2200 | 1:02:20 |

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