



【テーマ】

- 色々な動作を入れていく
- 左右呼吸
- 実践

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	200	×	1	1	4' 00"	アンダーウォーターキック ※呼吸は片手ストロークですぐに潜る ※フィンを付けて	200	0:04:00
P	200	×	3	1	3' 30"	左右呼吸 1/3 ※パドルを付けて	600	0:10:30
P	50	×	6	1	1' 15"	25m ドッグプル/ ロングドッグプル	300	0:07:30
P	50	×	6	1	1' 00"	25m げんこつクロール/ クロール	300	0:06:00
P	200	×	1	1	4' 00"	ロングストローク ※ストロークを大きく！	200	0:04:00
Main-S1	25	×	4	1	1' 00"	ヘッドアップ ※プルブイを顔から逃がさない	100	0:04:00
Main-S2	100	×	3	1	1' 45"	左右呼吸 1/7	300	0:05:15
	75	×	1	1	1' 45"		75	0:01:45
	100	×	3	1	1' 45"	左右呼吸 1/1 (常に呼吸)	300	0:05:15
	75	×	1	1	1' 45"		75	0:01:45
	100	×	3	1	1' 45"	パドルを持って	300	0:05:15
S	25	×	4	1	0' 40"	イージー	100	0:02:40
K	100	×	1	1	2' 00"	ハード！！	100	0:02:00
Down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:58:55

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】

- 色々な動作を入れていく
- 左右呼吸
- 実践

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	200	×	1	1	4' 15"	アンダーウォーターキック ※呼吸は片手ストロークですぐに潜る ※フィンを付けて	200	0:04:15
P	200	×	2	1	4' 00"	左右呼吸 1/3 ※パドルを付けて	400	0:08:00
P	50	×	5	1	1' 25"	25m ドッグプル/ ロングドッグプル	250	0:07:05
P	50	×	5	1	1' 10"	25m げんこつクロール/ クロール	250	0:05:50
P	200	×	1	1	4' 20"	ロングストローク ※ストロークを大きく！	200	0:04:20
Main-S1	25	×	4	1	1' 00"	ヘッドアップ ※プルブイを顔から逃がさない	100	0:04:00
Main-S2	100	×	3	1	2' 00"	左右呼吸 1/7	300	0:06:00
	75	×	1	1	2' 00"		75	0:02:00
	100	×	3	1	2' 00"	左右呼吸 1/1 (常に呼吸)	300	0:06:00
	75	×	1	1	2' 00"		75	0:02:00
	100	×	3	1	2' 00"	パドルを持って	300	0:06:00
S	25	×	4	1	0' 40"	イージー	100	0:02:40
K	100	×	1	1	2' 00"	ハード！！	100	0:02:00
Down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:58:55

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】

- 色々な動作を入れていく
- 左右呼吸
- 実践

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	150	×	1	1	3' 45"	アンダーウォーターキック ※呼吸は片手ストロークですぐに潜る ※フィンを付けて	150	0:03:45
P	200	×	2	1	4' 15"	左右呼吸 1/3 ※パドルを付けて	400	0:08:30
P	50	×	4	1	1' 35"	25m ドッグプル/ ロングドッグプル	200	0:06:20
P	50	×	4	1	1' 20"	25m げんこつクロール/ クロール	200	0:05:20
P	200	×	1	1	4' 40"	ロングストローク ※ストロークを大きく!	200	0:04:40
Main-S1	25	×	4	1	1' 00"	ヘッドアップ ※プルブイを顔から逃がさない	100	0:04:00
Main-S2	100	×	2	1	2' 15"	左右呼吸 1/7	200	0:04:30
	75	×	1	1	2' 15"		75	0:02:15
	100	×	3	1	2' 15"	左右呼吸 1/1 (常に呼吸)	300	0:06:45
	75	×	1	1	2' 15"		75	0:02:15
	100	×	2	1	2' 15"	パドルを持って	200	0:04:30
S	25	×	4	1	0' 50"	イージー	100	0:03:20
K	100	×	1	1	2' 15"	ハード!!	100	0:02:15
Down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:57:40

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】

- 色々な動作を入れていく
- 左右呼吸
- 実践

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	150	×	1	1	4' 00"	アンダーウォーターキック ※呼吸は片手ストロークですぐに潜る ※フィンを付けて	150	0:04:00
P	200	×	2	1	4' 30"	左右呼吸 1/3 ※パドルを付けて	400	0:09:00
P	50	×	4	1	1' 40"	25m ドッグプル/ ロングドッグプル	200	0:06:40
P	50	×	4	1	1' 30"	25m げんこつクロール/ クロール	200	0:06:00
P	150	×	1	1	3' 30"	ロングストローク ※ストロークを大きく！	150	0:03:30
Main-S1	25	×	4	1	1' 00"	ヘッドアップ ※プルブイを顔から逃がさない	100	0:04:00
Main-S2	100	×	2	1	2' 30"	左右呼吸 1/7	200	0:05:00
	75	×	1	1	2' 30"		75	0:02:30
	100	×	2	1	2' 30"	左右呼吸 1/1 (常に呼吸)	200	0:05:00
	75	×	1	1	2' 30"		75	0:02:30
	100	×	2	1	2' 30"	パドルを持って	200	0:05:00
S	25	×	4	1	0' 50"	イージー	100	0:03:20
K	100	×	1	1	2' 30"	ハード！！	100	0:02:30
Down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:58:00

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