



【テーマ】

- キャッチ動作
- プル動作
- インターバル(ロング)

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 背泳ぎ/ クロール	400	0:08:00
P	50	×	8	1	1' 10"	【奇数】25m ドッグプル/ クロール 【偶数】25m ロングドッグプル/ クロール	400	0:09:20
P	200	×	1	1	4' 00"	ロングストローク + ストレートアーム ※ストロークを大きく!	200	0:04:00
Main-S	100	×	1	1	1' 45"		100	0:01:45
	200	×	1	1	3' 15"		200	0:03:15
	400	×	2	1	7' 30"		800	0:15:00
	200	×	1	1	3' 15"		200	0:03:15
	100	×	1	1	1' 45"		100	0:01:45
P	400	×	1	1	7' 00"	フォーミング ※パドルを付けて	400	0:07:00
K	200	×	1	1	4' 00"	ヘッドアップキック ※フィンを付けて ※お腹が下がらないように	200	0:04:00
Down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	1:00:20

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



【テーマ】

- キャッチ動作
- プル動作
- インターバル(ロング)

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	×	6	1	1' 10"	【奇数】クロール 【偶数】25m 背泳ぎ/ クロール	300	0:07:00
P	50	×	8	1	1' 20"	【奇数】25m ドッグプル/ クロール 【偶数】25m ロングドッグプル/ クロール	400	0:10:40
P	100	×	1	1	2' 10"	ロングストローク + ストレートアーム ※ストロークを大きく!	100	0:02:10
Main-S	100	×	1	1	2' 00"		100	0:02:00
	200	×	1	1	4' 00"		200	0:04:00
	400	×	2	1	8' 30"		800	0:17:00
	200	×	1	1	3' 50"		200	0:03:50
P	300	×	1	1	6' 00"	フォーミング ※パドルを付けて	300	0:06:00
K	200	×	1	1	4' 15"	ヘッドアップキック ※フィンを付けて ※お腹が下がらないように	200	0:04:15
Down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	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:メイスイム Down:ダウン



【テーマ】

- キャッチ動作
- プル動作
- インターバル(ロング)

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	×	6	1	1' 20"	【奇数】クロール 【偶数】25m 背泳ぎ/ クロール	300	0:08:00
P	50	×	8	1	1' 30"	【奇数】25m ドッグプル/ クロール 【偶数】25m ロングドッグプル/ クロール	400	0:12:00
P	100	×	1	1	2' 20"	ロングストローク + ストレートアーム ※ストロークを大きく!	100	0:02:20
Main-S	100	×	1	1	2' 15"		100	0:02:15
	200	×	1	1	4' 30"		200	0:04:30
	400	×	1	1	9' 45"		400	0:09:45
	200	×	1	1	4' 30"		200	0:04:30
	100	×	1	1	2' 15"		100	0:02:15
P	300	×	1	1	6' 30"	フォーミング ※パドルを付けて	300	0:06:30
K	200	×	1	1	4' 30"	ヘッドアップキック ※フィンを付けて ※お腹が下がらないように	200	0:04:30
Down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:59:35

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



【テーマ】

- キャッチ動作
- プル動作
- インターバル(ロング)

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 背泳ぎ/ クロール	300	0:09:00
P	50	×	6	1	1' 45"	【奇数】25m ドッグプル/ クロール 【偶数】25m ロングドッグプル/ クロール	300	0:10:30
P	100	×	1	1	2' 30"	ロングストローク + ストレートアーム ※ストロークを大きく!	100	0:02:30
Main-S	100	×	1	1	2' 30"		100	0:02:30
	200	×	1	1	5' 00"		200	0:05:00
	300	×	1	1	8' 00"		300	0:08:00
	200	×	1	1	5' 00"		200	0:05:00
	100	×	1	1	2' 30"		100	0:02:30
P	300	×	1	1	7' 30"	フォーミング ※パドルを付けて	300	0:07:30
K	200	×	1	1	4' 30"	25m グライドキック/ ヘッドアップキック ※フィンを付けて ※お腹が下がらないように	200	0:04:30
Down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	1:00:00

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