



【テーマ】

- キャッチ動作
- プル動作
- スピード

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】クロール(左右呼吸1/3)	400	0:08:00
P	50	×	8	1	1' 10"	【奇数】ダブルロングドッグ/クロール 【偶数】ダブルロングドッグ(げんこつ)/クロール	400	0:09:20
P	25	×	6	1	1' 00"	ヘッドアップ平泳ぎ ハード	150	0:06:00
Main-S1	25	×	3	4	0' 40"	1. イージー 2-3. ハード	300	0:08:00
P	100	×	4	1	2' 00"	50m ロングドッグプル/クロール	400	0:08:00
Main-S2	50	×	3	3	1' 20"	1. イージー 2-3. ハード 【1セット目】クロール 【2セット目】クロール(パドルを付けて) 【3セット目】クロール(フィン・パドルを付けて)	450	0:12:00
K	100	×	3	1	2' 00"	グライドキック ※フィンを付けて	300	0:06:00
Down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	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
- スピード

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】クロール(左右呼吸1/3)	400	0:09:20
P	50	×	6	1	1' 20"	【奇数】ダブルロングドッグ/クロール 【偶数】ダブルロングドッグ(げんこつ)/クロール	300	0:08:00
P	25	×	4	1	1' 00"	ヘッドアップ平泳ぎ ハード	100	0:04:00
Main-S1	25	×	3	4	0' 45"	1. イージー 2-3. ハード	300	0:09:00
P	100	×	4	1	2' 20"	50m ロングドッグプル/クロール	400	0:09:20
Main-S2	50	×	3	3	1' 20"	1. イージー 2-3. ハード 【1セット目】クロール 【2セット目】クロール(パドルを付けて) 【3セット目】クロール(フィン・パドルを付けて)	450	0:12:00
K	100	×	3	1	2' 15"	グライドキック ※フィンを付けて	300	0:06:45
Down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	1:01:25

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



【テーマ】

- キャッチ動作
- プル動作
- スピード

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】クロール(左右呼吸1/3)	400	0:10:40
P	50	×	6	1	1' 30"	【奇数】ダブルロングドッグ/クロール 【偶数】ダブルロングドッグ(げんこつ)/クロール	300	0:09:00
P	25	×	4	1	1' 10"	ヘッドアップ平泳ぎ ハード	100	0:04:40
Main-S1	25	×	3	4	0' 50"	1. イージー 2-3. ハード	300	0:10:00
P	100	×	2	1	2' 40"	50m ロングドッグプル/クロール	200	0:05:20
Main-S2	50	×	3	3	1' 30"	1. イージー 2-3. ハード 【1セット目】クロール 【2セット目】クロール(パドルを付けて) 【3セット目】クロール(フィン・パドルを付けて)	450	0:13:30
K	100	×	2	1	2' 30"	グライドキック ※フィンを付けて	200	0:05:00
Down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	1:01:10

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
- スピード

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】クロール(左右呼吸1/3)	300	0:09:00
P	50	×	6	1	1' 40"	【奇数】ダブルロングドッグ/クロール 【偶数】ダブルロングドッグ(げんこつ)/クロール	300	0:10:00
P	25	×	4	1	1' 15"	ヘッドアップ平泳ぎ ハード	100	0:05:00
Main-S1	25	×	3	4	0' 50"	1. イージー 2-3. ハード	300	0:10:00
P	100	×	2	1	3' 00"	50m ロングドッグプル/クロール	200	0:06:00
Main-S2	50	×	3	3	1' 40"	1. イージー 2-3. ハード 【1セット目】クロール 【2セット目】クロール(パドルを付けて) 【3セット目】クロール(フィン・パドルを付けて)	450	0:15:00
K	100	×	1	1	2' 45"	グライドキック ※フィンを付けて	100	0:02:45
Down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1850	1:00:45

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