



【テーマ】

- キャッチ動作
- プル動作
- 実践

A

Menu	m		本	Set	Cycle	説明	Distance	Time
W-up.1						<ul style="list-style-type: none"> ● 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' 05"	【奇数】クロール 【偶数】クロール(左右呼吸1/3)	400	0:08:40
K	200	×	1	1	4' 15"	グライドキック ※フィンをつけて ※呼吸時:片手のクロールで左右交互に	200	0:04:15
S	50	×	8	1	1' 15"	【奇数】25m ダブルロングドッグ/ クロール 【偶数】25m ロングドッグ/ クロール ※プルブイなし、キックを打ちながら！	400	0:10:00
P	100	×	6	1	2' 00"	【奇数】左右呼吸1/3 【偶数】左右呼吸1/5 ※パドルをつけて	600	0:12:00
S	50	×	4	1	1' 05"	フォーミング	200	0:04:20
Main-S	1000	×	1	1	20' 00"	20分間泳 ※説明あり ※プール全体を使う+陸に上がるを繰り返す	1000	0:20:00
Down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	1:02:15

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】

- キャッチ動作
- プル動作
- 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' 15"	【奇数】クロール 【偶数】クロール(左右呼吸1/3)	400	0:10:00
K	200	×	1	1	4' 30"	グライドキック ※フィンをつけて ※呼吸時:片手のクロールで左右交互に	200	0:04:30
S	50	×	8	1	1' 25"	【奇数】25m ダブルロングドッグ/ クロール 【偶数】25m ロングドッグ/ クロール ※プルブイなし、キックを打ちながら!	400	0:11:20
P	100	×	4	1	2' 15"	【奇数】左右呼吸1/3 【偶数】左右呼吸1/5 ※パドルをつけて	400	0:09:00
S	50	×	4	1	1' 15"	フォーミング	200	0:05:00
Main-S	900	×	1	1	20' 00"	20分間泳 ※説明あり ※プール全体を使う+陸に上がるを繰り返す	900	0:20:00
Down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	1:02:50

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】

- キャッチ動作
- プル動作
- 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' 25"	【奇数】クロール 【偶数】クロール(左右呼吸1/3)	400	0:11:20
K	150	×	1	1	3' 30"	グライドキック ※フィンをつけて ※呼吸時:片手のクロールで左右交互に	150	0:03:30
S	50	×	8	1	1' 35"	【奇数】25m ダブルロングドッグ/ クロール 【偶数】25m ロングドッグ/ クロール ※プルブイなし、キックを打ちながら!	400	0:12:40
P	100	×	4	1	2' 30"	【奇数】左右呼吸1/3 【偶数】左右呼吸1/5 ※パドルをつけて	400	0:10:00
S	50	×	1	1	1' 30"	イージー	50	0:01:30
Main-S	800	×	1	1	20' 00"	20分間泳 ※説明あり ※プール全体を使う+陸に上がるを繰り返す	800	0:20:00
Down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	1:02:00

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】

- キャッチ動作
- プル動作
- 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' 35"	【奇数】クロール 【偶数】クロール(左右呼吸1/3)	300	0:09:30
K	150	×	1	1	3' 45"	グライドキック ※フィンをつけて ※呼吸時:片手のクロールで左右交互に	150	0:03:45
S	50	×	8	1	1' 45"	【奇数】25m ダブルロングドッグ/ クロール 【偶数】25m ロングドッグ/ クロール ※プルブイなし、キックを打ちながら!	400	0:14:00
P	100	×	4	1	2' 45"	【奇数】左右呼吸1/3 【偶数】左右呼吸1/5 ※パドルをつけて	400	0:11:00
Main-S	700	×	1	1	20' 00"	20分間泳 ※説明あり ※プール全体を使う+陸に上がるを繰り返す	700	0:20:00
Down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	1:01:15

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