

【テーマ】

- プッシュ動作
- プル動作
- 実践



A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 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	50	×	8	1	1' 05"	クロール(左右呼吸1/3)	400	0:08:40
P	50	×	4	2	1' 20"	25mずつ スカーリング/ クロール 1. フロントスカーリング 2. ミドルスカーリング 3. リアスカーリング 4. ムーブスカーリング(動かしながら8回スカーリング)	400	0:10:40
P	50	×	12	1	1' 05"	【奇数】左右呼吸1/5 【偶数】左右呼吸1/7 ※左右のバランス+呼吸動作を意識	600	0:13:00
P	300	×	1	1	6' 00"	ロングストローク ※できるだけストロークを少なく、大きく! ※パドルを付けて	300	0:06:00
Main-S	1000	×	1	1	20' 00"	20分間泳 ※説明あり ※プール全コース+陸上上がりを繰り返す	1000	0:20:00
P	200	×	1	1	4' 00"	フォーミング(左右呼吸1/3) ※パドルを付けて	200	0:04:00
Total							2900	1:02:20

【テーマ】

- プッシュ動作
- プル動作
- 実践



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 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	50	×	8	1	1' 15"	クロール(左右呼吸1/3)	400	0:10:00
P	50	×	4	2	1' 30"	25mずつ スカーリング/ クロール 1. フロントスカーリング 2. ミドルスカーリング 3. リアスカーリング 4. ムーブスカーリング(動かしながら8回スカーリング)	400	0:12:00
P	50	×	10	1	1' 15"	【奇数】左右呼吸1/5 【偶数】左右呼吸1/7 ※左右のバランス+呼吸動作を意識	500	0:12:30
P	200	×	1	1	4' 15"	ロングストローク ※できるだけストロークを少なく、大きく! ※パドルを付けて	200	0:04:15
Main-S	900	×	1	1	20' 00"	20分間泳 ※説明あり ※プール全コース+陸上がりを繰り返す	900	0:20:00
P	200	×	1	1	4' 00"	フォーミング(左右呼吸1/3) ※パドルを付けて	200	0:04:00
Total							2600	1:02:45

【テーマ】

- プッシュ動作
- プル動作
- 実践



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 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	50	×	8	1	1' 25"	クロール(左右呼吸1/3)	400	0:11:20
P	50	×	4	2	1' 40"	25mずつ スカーリング/ クロール 1. フロントスカーリング 2. ミドルスカーリング 3. リアスカーリング 4. ムーブスカーリング(動かしながら8回スカーリング)	400	0:13:20
P	50	×	8	1	1' 25"	【奇数】左右呼吸1/5 【偶数】左右呼吸1/7 ※左右のバランス+呼吸動作を意識	400	0:11:20
P	100	×	1	1	2' 30"	ロングストローク ※できるだけストロークを少なく、大きく! ※パドルを付けて	100	0:02:30
Main-S	800	×	1	1	20' 00"	20分間泳 ※説明あり ※プール全コース+陸上がりを繰り返す	800	0:20:00
P	150	×	1	1	4' 00"	フォーミング(左右呼吸1/3) ※パドルを付けて	150	0:04:00
Total							2250	1:02:30

【テーマ】

- プッシュ動作
- プル動作
- 実践



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 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	50	×	8	1	1' 30"	クロール(左右呼吸1/3)	400	0:12:00
P	50	×	6	1	1' 50"	25mずつ スカーリング/ クロール 1-2. フロントスカーリング 3. ミドルスカーリング 4. リアスカーリング 5-6. ムーブスカーリング(動かしながら8回スカーリング)	300	0:11:00
P	50	×	8	1	1' 30"	【奇数】左右呼吸1/3 【偶数】左右呼吸1/5 ※左右のバランス+呼吸動作を意識	400	0:12:00
P	100	×	1	1	2' 45"	ロングストローク ※できるだけストロークを少なく、大きく! ※パドルを付けて	100	0:02:45
Main-S	700	×	1	1	20' 00"	20分間泳 ※説明あり ※プール全コース+陸上がりを繰り返す	700	0:20:00
P	150	×	1	1	4' 00"	フォーミング(左右呼吸1/3) ※パドルを付けて	150	0:04:00
Total							2050	1:01:45