

【テーマ】

- プッシュ動作
- プル動作
- インターバル(ショート)



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"	【奇数】クロール 【偶数】25m 平泳ぎ/ クロール	400	0:08:40
P	50	×	6	1	1' 20"	25mずつ リアスカーリング/ クロール ※脇を締めて腰の位置でスカーリング	300	0:08:00
P	200	×	1	1	4' 20"	ロングドッグプル ※プッシュまでしっかり押し切る！	200	0:04:20
Main-PS	100	×	14	1	1' 55"	【奇数】プル 【偶数】スイム ※パドルを付けて	1400	0:26:50
K	100	×	1	1	2' 30"	グライドキック ※姿勢作り	100	0:02:30
S	25	×	10	1	0' 45"	左右呼吸1/9 ※呼吸を少なくして姿勢作り	250	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	1:00:50

【テーマ】

- プッシュ動作
- プル動作
- インターバル(ショート)



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"	【奇数】クロール 【偶数】25m 平泳ぎ/ クロール	400	0:10:00
P	50	×	6	1	1' 25"	25mずつ リアスカーリング/ クロール ※脇を締めて腰の位置でスカーリング	300	0:08:30
P	150	×	1	1	3' 30"	ロングドッグプル ※プッシュまでしっかり押し切る！	150	0:03:30
Main-PS	100	×	12	1	2' 10"	【奇数】プル 【偶数】スイム ※パドルを付けて	1200	0:26:00
K	100	×	1	1	2' 45"	グライドキック ※姿勢作り	100	0:02:45
S	25	×	8	1	0' 50"	左右呼吸1/9 ※呼吸を少なくして姿勢作り	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	1:00:25

【テーマ】

- プッシュ動作
- プル動作
- インターバル(ショート)



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	×	6	1	1' 25"	【奇数】クロール 【偶数】25m 平泳ぎ/ クロール	300	0:08:30
P	50	×	4	1	1' 30"	25mずつ リアスカーリング/ クロール ※脇を締めて腰の位置でスカーリング	200	0:06:00
P	150	×	1	1	4' 00"	ロングドッグプル ※プッシュまでしっかり押し切る！	150	0:04:00
Main-PS	100	×	12	1	2' 25"	【奇数】プル 【偶数】スイム ※パドルを付けて	1200	0:29:00
K	100	×	1	1	3' 00"	グライドキック ※姿勢作り	100	0:03:00
S	25	×	8	1	0' 50"	左右呼吸1/9 ※呼吸を少なくして姿勢作り	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	1:00:10

【テーマ】

- プッシュ動作
- プル動作
- インターバル(ショート)



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	×	6	1	1' 30"	【奇数】クロール 【偶数】25m 平泳ぎ/ クロール	300	0:09:00
P	50	×	4	1	1' 40"	25mずつ リアスカーリング/ クロール ※脇を締めて腰の位置でスカーリング	200	0:06:40
P	150	×	1	1	4' 30"	ロングドッグプル ※プッシュまでしっかり押し切る！	150	0:04:30
Main-PS	100	×	10	1	2' 40"	【奇数】プル 【偶数】スイム ※パドルを付けて	1000	0:26:40
K	100	×	1	1	3' 00"	グライドキック ※姿勢作り	100	0:03:00
S	25	×	8	1	0' 55"	左右呼吸1/9 ※呼吸を少なくして姿勢作り	200	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	1:00:10