

【テーマ】

- プッシュ動作
- プル動作
- スピード



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	×	6	1	1' 05"	クロール(左右呼吸1/3)	300	0:06:30
K	400	×	1	1	8' 40"	板キック 50mずつ 顔を上げて/ 顔を入れて ※フィンをつけて	400	0:08:40
S	50	×	8	1	1' 15"	【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 ※キックを少し打ちながら行う	400	0:10:00
Main-S1	25	×	16	1	0' 45"	【奇数】イージー 【偶数】ハード(壁を蹴らないでスタート)	400	0:12:00
S	100	×	1	1	2' 15"	イージー	100	0:02:15
Main-S2	50	×	4	3	1' 10"	1本ずつディセンディング 4本目ハード! ※スピードの変化をしっかり作る!	600	0:14:00
Main-S3	50	×	1	1	1' 30"	ハード!	50	0:01:30
P	200	×	1	1	4' 00"	フォーミング ※パドルをつけて、大きな泳ぎで	200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2550</b>	<b>1:01:55</b>

【テーマ】

- プッシュ動作
- プル動作
- スピード



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	×	6	1	1' 15"	クロール(左右呼吸1/3)	300	0:07:30
K	300	×	1	1	7' 30"	板キック 50mずつ 顔を上げて/ 顔を入れて ※フィンをつけて	300	0:07:30
S	50	×	8	1	1' 25"	【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 ※キックを少し打ちながら行う	400	0:11:20
Main-S1	25	×	14	1	0' 45"	【奇数】イージー 【偶数】ハード(壁を蹴らないでスタート)	350	0:10:30
S	100	×	1	1	2' 30"	イージー	100	0:02:30
Main-S2	50	×	4	3	1' 20"	1本ずつディセンディング 4本目ハード! ※スピードの変化をしっかり作る!	600	0:16:00
Main-S3	50	×	1	1	1' 30"	ハード!	50	0:01:30
P	100	×	1	1	2' 15"	フォーミング ※パドルをつけて、大きな泳ぎで	100	0:02:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2300</b>	<b>1:02:05</b>

【テーマ】

- プッシュ動作
- プル動作
- スピード



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"	クロール(左右呼吸1/3)	300	0:08:30
K	300	×	1	1	8' 00"	板キック 50mずつ 顔を上げて/ 顔を入れて ※フィンを付けて	300	0:08:00
S	50	×	8	1	1' 35"	【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 ※キックを少し打ちながら行う	400	0:12:40
Main-S1	25	×	12	1	0' 50"	【奇数】イージー 【偶数】ハード(壁を蹴らないでスタート)	300	0:10:00
S	100	×	1	1	2' 40"	イージー	100	0:02:40
Main-S2	50	×	3	3	1' 30"	1本ずつディセンディング 3本目ハード! ※スピードの変化をしっかり作る!	450	0:13:30
Main-S3	50	×	1	1	1' 30"	ハード!	50	0:01:30
P	100	×	1	1	2' 25"	フォーミング ※パドルを付けて、大きな泳ぎで	100	0:02:25
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2100</b>	<b>1:02:15</b>

【テーマ】

- プッシュ動作
- プル動作
- スピード



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"	クロール(左右呼吸1/3)	300	0:09:00
K	250	×	1	1	8' 00"	板キック 50mずつ 顔を上げて/ 顔を入れて ※フィンをつけて	250	0:08:00
S	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 ※キックを少し打ちながら行う	300	0:10:30
Main-S1	25	×	12	1	0' 50"	【奇数】イージー 【偶数】ハード(壁を蹴らないでスタート)	300	0:10:00
S	100	×	1	1	2' 45"	イージー	100	0:02:45
Main-S2	50	×	3	3	1' 40"	1本ずつディセンディング 3本目ハード! ※スピードの変化をしっかり作る!	450	0:15:00
Main-S3	50	×	1	1	1' 30"	ハード!	50	0:01:30
P	100	×	1	1	2' 40"	フォーミング ※パドルをつけて、大きな泳ぎで	100	0:02:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>1950</b>	<b>1:02:25</b>