

## 【テーマ】

- プル・プッシュ動作
- ストロークの変化
- 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	×	5	1	1' 00"	【奇数】クロール 【偶数】クロール(左右呼吸1/3)	250	0:05:00
K	400	×	1	1	8' 30"	プルバイ板キック 50mずつ 顔入れ/ 顔上げ ※フィンをつけて	400	0:08:30
PS	50	×	8	1	1' 20"	ロングドッグ 【奇数】プルバイあり 【偶数】プルバイなし(キック少なく)	400	0:10:40
P	50	×	8	1	1' 00"	25mずつ テンポプル/ ロングストロークプル ※ストロークに変化をつける	400	0:08:00
P	200	×	1	1	4' 00"	キャッチアップ+フィンガーチップ ※肘を高く前へ!	200	0:04:00
Main-S	50	×	16	1	1' 30"	オープンウォーター風スイム 【奇数】イージー 【偶数】ハード 【1セット目】スイム 【2セット目】スイム(パドルあり)	800	0:24:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
みなさん！新宿校ありがとうございました！次は高田馬場でお会いしましょう(*´▽`*)♪								
Total							2550	1:03:10

## 【テーマ】

- プル・プッシュ動作
- ストロークの変化
- 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	×	4	1	1' 10"	【奇数】クロール 【偶数】クロール(左右呼吸1/3)	200	0:04:40
K	400	×	1	1	9' 00"	プルバイ板キック 50mずつ 顔入れ/顔上げ ※フィンをつけて	400	0:09:00
PS	50	×	8	1	1' 25"	ロングドッグ 【奇数】プルバイあり 【偶数】プルバイなし(キック少なく)	400	0:11:20
P	50	×	6	1	1' 10"	25mずつ テンポプル/ロングストロークプル ※ストロークに変化をつける	300	0:07:00
P	200	×	1	1	4' 20"	キャッチアップ+フィンガーチップ ※肘を高く前へ!	200	0:04:20
Main-S	50	×	16	1	1' 30"	オープンウォーター風スイム 【奇数】イージー 【偶数】ハード 【1セット目】スイム 【2セット目】スイム(パドルあり)	800	0:24:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
みなさん！新宿校ありがとうございました！次は高田馬場でお会いしましょう(*´▽`*)♪								
Total							2400	1:03:20

## 【テーマ】

- プル・プッシュ動作
- ストロークの変化
- 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	×	4	1	1' 20"	【奇数】クロール 【偶数】クロール(左右呼吸1/3)	200	0:05:20
K	300	×	1	1	6' 45"	プルバイ板キック 50mずつ 顔入れ/ 顔上げ ※フィンをつけて	300	0:06:45
PS	50	×	8	1	1' 30"	ロングドッグ 【奇数】プルバイあり 【偶数】プルバイなし(キック少なく)	400	0:12:00
P	50	×	6	1	1' 20"	25mずつ テンポプル/ ロングストロークプル ※ストロークに変化をつける	300	0:08:00
P	200	×	1	1	4' 40"	キャッチアップ+フィンガーチップ ※肘を高く前へ!	200	0:04:40
Main-S	50	×	16	1	1' 30"	オープンウォーター風スイム 【奇数】イージー 【偶数】ハード 【1セット目】スイム 【2セット目】スイム(パドルあり)	800	0:24:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
みなさん！新宿校ありがとうございました！次は高田馬場でお会いしましょう(*´▽`*)♪								
Total							2300	1:03:45

## 【テーマ】

- プル・プッシュ動作
- ストロークの変化
- 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	×	4	1	1' 30"	【奇数】クロール 【偶数】クロール(左右呼吸1/3)	200	0:06:00
K	250	×	1	1	6' 20"	プルバイ板キック 25mずつ 顔入れ/ 顔上げ ※フィンをつけて	250	0:06:20
PS	50	×	6	1	1' 35"	ロングドッグ 【奇数】プルバイあり 【偶数】プルバイなし(キック少なく)	300	0:09:30
P	50	×	6	1	1' 30"	25mずつ テンポプル/ ロングストロークプル ※ストロークに変化をつける	300	0:09:00
P	200	×	1	1	5' 20"	キャッチアップ+フィンガーチップ ※肘を高く前へ!	200	0:05:20
Main-S	50	×	16	1	1' 30"	オープンウォーター風スイム 【奇数】イージー 【偶数】ハード 【1セット目】スイム 【2セット目】スイム(パドルあり)	800	0:24:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
みなさん！新宿校ありがとうございました！次は高田馬場でお会いしましょう(*´▽`*)♪								
Total							2150	1:03:10