

【テーマ】

- 左右呼吸
- キック動作
- 実践



A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	8	1	1' 00"	【奇数】クロール 【偶数】キャッチアップ	400	0:08:00
KS	100	×	3	2	2' 30"	グライドキック+クロール 【1本目】25m キック+ 75m クロール 【2本目】50m キック+ 50m クロール 【3本目】75m キック+ 25m クロール ※脚の付け根からしっかりと動かせるように！ ※セットレスト=なし	600	0:15:00
S	50	×	6	1	1' 15"	片手クロール(ビート板を前で持って) 25mずつ 右手/ 左手 ※呼吸動作を意識！	300	0:07:30
Main-S1	25	×	4	3	0' 40"	ハード！ 【1本目】左右呼吸1/1 【2本目】左右呼吸1/3 【3本目】左右呼吸1/5 【4本目】左右呼吸1/7 ※セットレスト=なし	300	0:08:00
Main-S2	100	×	8	1	1' 40"	パドルを付けて 【奇数】左右呼吸1/3 【偶数】左右呼吸1/5	800	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2500</b>	<b>0:54:50</b>

【テーマ】

- 左右呼吸
- キック動作
- 実践



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	8	1	1' 05"	【奇数】クロール 【偶数】キャッチアップ	400	0:08:40
KS	100	×	3	2	2' 40"	グライドキック+クロール 【1本目】25m キック+ 75m クロール 【2本目】50m キック+ 50m クロール 【3本目】75m キック+ 25m クロール ※脚の付け根からしっかりと動かせるように！ ※セットレスト=なし	600	0:16:00
S	50	×	5	1	1' 20"	片手クロール(ビート板を前で持って) 25mずつ 右手/ 左手 ※呼吸動作を意識！	250	0:06:40
Main-S1	25	×	4	3	0' 40"	ハード！ 【1本目】左右呼吸1/1 【2本目】左右呼吸1/3 【3本目】左右呼吸1/5 【4本目】左右呼吸1/7 ※セットレスト=なし	300	0:08:00
Main-S2	100	×	7	1	1' 50"	パドルを付けて 【奇数】左右呼吸1/3 【偶数】左右呼吸1/5	700	0:12:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2350</b>	<b>0:55:10</b>

【テーマ】

- 左右呼吸
- キック動作
- 実践



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	6	1	1' 10"	【奇数】クロール 【偶数】キャッチアップ	300	0:07:00
KS	100	×	3	2	2' 50"	グライドキック+クロール 【1本目】25m キック+ 75m クロール 【2本目】50m キック+ 50m クロール 【3本目】75m キック+ 25m クロール ※脚の付け根からしっかりと動かせるように！ ※セットレスト=なし	600	0:17:00
S	50	×	5	1	1' 25"	片手クロール(ビート板を前で持って) 25mずつ 右手/ 左手 ※呼吸動作を意識！	250	0:07:05
Main-S1	25	×	4	3	0' 45"	ハード！ 【1本目】左右呼吸1/1 【2本目】左右呼吸1/3 【3本目】左右呼吸1/5 【4本目】左右呼吸1/7 ※セットレスト=なし	300	0:09:00
Main-S2	100	×	6	1	2' 00"	パドルを付けて 【奇数】左右呼吸1/3 【偶数】左右呼吸1/5	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2150</b>	<b>0:55:05</b>

【テーマ】

- 左右呼吸
- キック動作
- 実践



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】			●					
			●					
			●					
W-up	50	×	6	1	1' 15"	【奇数】クロール 【偶数】キャッチアップ	300	0:07:30
KS	100	×	3	2	3' 00"	グライドキック+クロール 【1本目】25m キック+ 75m クロール 【2本目】50m キック+ 50m クロール 【3本目】75m キック+ 25m クロール ※脚の付け根からしっかりと動かせるように！ ※セットレスト=なし	600	0:18:00
S	50	×	5	1	1' 30"	片手クロール(ビート板を前で持って) 25mずつ 右手/ 左手 ※呼吸動作を意識！	250	0:07:30
Main-S1	25	×	4	2	0' 45"	ハード！ 【1本目】左右呼吸1/1 【2本目】左右呼吸1/3 【3本目】左右呼吸1/5 【4本目】左右呼吸1/7 ※セットレスト=なし	200	0:06:00
Main-S2	100	×	6	1	2' 10"	パドルを付けて 【奇数】左右呼吸1/3 【偶数】左右呼吸1/5	600	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2050</b>	<b>0:55:00</b>

【テーマ】

- 左右呼吸
- キック動作
- 実践



E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】			●					
			●					
			●					
W-up	50	×	6	1	1' 20"	【奇数】クロール 【偶数】キャッチアップ	300	0:08:00
KS	100	×	4	1	3' 10"	グライドキック+クロール 【1本目】25m キック+ 75m クロール 【2本目】50m キック+ 50m クロール 【3本目】75m キック+ 25m クロール 【4本目】100m キック ※脚の付け根からしっかりと動かせるように！	400	0:12:40
S	50	×	5	1	1' 35"	片手クロール(ビート板を前で持って) 25mずつ 右手/ 左手 ※呼吸動作を意識！	250	0:07:55
Main-S1	25	×	4	2	0' 50"	ハード！ 【1本目】左右呼吸1/1 【2本目】左右呼吸1/3 【3本目】左右呼吸1/5 【4本目】左右呼吸1/7 ※セットレスト=なし	200	0:06:40
Main-S2	100	×	7	1	2' 20"	パドルを付けて 【奇数】左右呼吸1/3 【偶数】左右呼吸1/5	700	0:16:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:54:35

【テーマ】

- 左右呼吸
- キック動作
- 実践



F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	6	1	1' 30"	【奇数】クロール 【偶数】キャッチアップ	300	0:09:00
KS	100	×	4	1	3' 20"	グライドキック+クロール 【1本目】25m キック+ 75m クロール 【2本目】50m キック+ 50m クロール 【3本目】75m キック+ 25m クロール 【4本目】100m キック ※脚の付け根からしっかりと動かせるように！	400	0:13:20
S	50	×	4	1	1' 40"	片手クロール(ビート板を前で持って) 25mずつ 右手/ 左手 ※呼吸動作を意識！	200	0:06:40
Main-S1	25	×	4	2	0' 50"	ハード！ 【1本目】左右呼吸1/1 【2本目】左右呼吸1/3 【3本目】左右呼吸1/5 【4本目】左右呼吸1/7 ※セットレスト=なし	200	0:06:40
Main-S2	100	×	6	1	2' 40"	パドルを付けて 【奇数】左右呼吸1/3 【偶数】左右呼吸1/5	600	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>1800</b>	<b>0:54:40</b>