

【テーマ】

●フラットな姿勢

●実践



A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	6	1	1' 00"	クロール	300	0:06:00
S	50	×	10	1	1' 05"	25mずつ 平泳ぎ/ クロール ※平泳ぎ=しっかり伸ばしてまっすぐな姿勢！	500	0:10:50
S	25	×	10	1	0' 40"	左右呼吸1/9 ※まっすぐな姿勢を意識！	250	0:06:40
Main-P	100	×	3	1	2' 00"	【1・2本目】ハード！ 【3本目】イージー	300	0:06:00
Main-S	50	×	8	2	1' 10"	OW風スイム（コースロープそのまま） ※ヘッドアップなども入れてみる！ 【奇数】イージー 【偶数】ハード（テンポアップ！） 【1セット目】クロール 【2セット目】クロール（パドルをつけて） ※セットレスト=30~45秒	800	0:18:40
P	200	×	1	1	3' 40"	フォーミング ※パドルを付けて、大きな泳ぎを意識！	200	0:03:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:54:50

【テーマ】

●フラットな姿勢

●実践



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	6	1	1' 05"	クロール	300	0:06:30
S	50	×	8	1	1' 10"	25mずつ 平泳ぎ/ クロール ※平泳ぎ=しっかり伸ばしてまっすぐな姿勢！	400	0:09:20
S	25	×	10	1	0' 40"	左右呼吸1/9 ※まっすぐな姿勢を意識！	250	0:06:40
Main-P	100	×	3	1	2' 10"	【1・2本目】ハード！ 【3本目】イージー	300	0:06:30
Main-S	50	×	8	2	1' 10"	OW風スイム（コースロープそのまま） ※ヘッドアップなども入れてみる！ 【奇数】イージー 【偶数】ハード（テンポアップ！） 【1セット目】クロール 【2セット目】クロール（パドルをつけて） ※セットレスト=30~45秒	800	0:18:40
P	200	×	1	1	4' 00"	フォーミング ※パドルを付けて、大きな泳ぎを意識！	200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:54:40

【テーマ】

●フラットな姿勢

●実践



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	5	1	1' 10"	クロール	250	0:05:50
S	50	×	8	1	1' 15"	25mずつ 平泳ぎ/ クロール ※平泳ぎ=しっかり伸ばしてまっすぐな姿勢！	400	0:10:00
S	25	×	8	1	0' 45"	左右呼吸1/9 ※まっすぐな姿勢を意識！	200	0:06:00
Main-P	100	×	3	1	2' 20"	【1・2本目】ハード！ 【3本目】イージー	300	0:07:00
Main-S	50	×	8	2	1' 20"	OW風スイム（コースロープそのまま） ※ヘッドアップなども入れてみる！ 【奇数】イージー 【偶数】ハード（テンポアップ！） 【1セット目】クロール 【2セット目】クロール（パドルをつけて） ※セットレスト=30~45秒	800	0:21:20
P	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング ※パドルを付けて、大きな泳ぎを意識！	100	0:02:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:55:20

【テーマ】

●フラットな姿勢

●実践



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	5	1	1' 15"	クロール	250	0:06:15
S	50	×	8	1	1' 20"	25mずつ 平泳ぎ/ クロール ※平泳ぎ=しっかり伸ばしてまっすぐな姿勢！	400	0:10:40
S	25	×	8	1	0' 45"	左右呼吸1/9 ※まっすぐな姿勢を意識！	200	0:06:00
Main-P	100	×	2	1	2' 30"	【1本目】ハード！ 【2本目】イージー	200	0:05:00
Main-S	50	×	8	2	1' 20"	OW風スイム (コースロープそのまま) ※ヘッドアップなども入れてみる！ 【奇数】イージー 【偶数】ハード (テンポアップ！) 【1セット目】クロール 【2セット目】クロール (パドルをつけて) ※セットレスト=30~45秒	800	0:21:20
P	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング ※パドルを付けて、大きな泳ぎを意識！	100	0:02:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:54:35

【テーマ】

●フラットな姿勢

●実践



E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	4	1	1' 20"	クロール	200	0:05:20
S	50	×	8	1	1' 25"	25mずつ 平泳ぎ/ クロール ※平泳ぎ=しっかり伸ばしてまっすぐな姿勢！	400	0:11:20
S	25	×	8	1	0' 50"	左右呼吸1/9 ※まっすぐな姿勢を意識！	200	0:06:40
Main-P	100	×	2	1	2' 40"	【1本目】ハード！ 【2本目】イージー	200	0:05:20
Main-S	50	×	7	2	1' 30"	OW風スイム（コースロープそのまま） ※ヘッドアップなども入れてみる！ 【奇数】ハード（テンポアップ！） 【偶数】イージー 【1セット目】クロール 【2セット目】クロール（パドルをつけて） ※セットレスト=30~45秒	700	0:21:00
P	100	×	1	1	2' 30"	フォーミング ※パドルを付けて、大きな泳ぎを意識！	100	0:02:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:55:10

【テーマ】

●フラットな姿勢

●実践



F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	4	1	1' 30"	クロール	200	0:06:00
S	50	×	6	1	1' 35"	25mずつ 平泳ぎ/ クロール ※平泳ぎ=しっかり伸ばしてまっすぐな姿勢！	300	0:09:30
S	25	×	8	1	0' 50"	左右呼吸1/9 ※まっすぐな姿勢を意識！	200	0:06:40
Main-P	100	×	2	1	2' 50"	【1本目】ハード！ 【2本目】イージー	200	0:05:40
Main-S	50	×	7	2	1' 30"	OW風スイム (コースロープそのまま) ※ヘッドアップなども入れてみる！ 【奇数】ハード (テンポアップ！) 【偶数】イージー 【1セット目】クロール 【2セット目】クロール (パドルをつけて) ※セットレスト=30~45秒	700	0:21:00
P	100	×	1	1	2' 40"	フォーミング ※パドルを付けて、大きな泳ぎを意識！	100	0:02:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1800	0:54:30