

【テーマ】

- キャッチ動作
- キックを使う
- 実践



B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	50	×	8	1	1' 05"		ゆっくり リラックス ※クロール以外も取り入れましょう	400	0:08:40
Drill	50	×	8	1	1' 10"		12.5ゆっくりヘッドアップ12.5スイム ※プルはめてパドル無し ヘッドアップはゆっくり 後半も繰り返し	400	0:09:20
Main-S①	100	×	8	1	1' 45"		37.5スイム12.5ヘッドアップハード ※ヘッドアップはハード 繰り返し	800	0:14:00
Kick	50	×	8	1	1' 30"		奇数 板キック 偶数 板なしキック	400	0:12:00
Main-S②	25	×	8	1	0' 45"	強	各コース一斉スタート ※全員で一斉にスタートでのハード	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1' 45"		1/5呼吸4回目で前を向いて5回目で呼吸	200	0:03:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:56:30

【テーマ】

- キャッチ動作
- キックを使う
- 実践



C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	50	×	8	1	1' 10"		ゆっくり リラックス ※クロール以外も取り入れましょう	400	0:09:20
Drill	50	×	6	1	1' 20"		12.5ゆっくりヘッドアップ12.5スイム ※プルはめてパドル無し ヘッドアップはゆっくり 後半も繰り返す	300	0:08:00
Main-S①	100	×	7	1	1' 55"		37.5スイム12.5ヘッドアップハード ※ヘッドアップはハード 繰り返す	700	0:13:25
Kick	50	×	8	1	1' 30"		奇数 板キック 偶数 板なしキック	400	0:12:00
Main-S②	25	×	8	1	0' 50"	強	各コース一斉スタート ※全員で一斉にスタートでのハード	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	1' 55"		1/5呼吸4回目で前を向いて5回目で呼吸	200	0:03:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2300	0:56:15

【テーマ】

- キャッチ動作
- キックを使う
- 実践



D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	50	×	8	1	1' 15"		ゆっくり リラックス ※クロール以外も取り入れましょう	400	0:10:00
Drill	50	×	6	1	1' 20"		12.5ゆっくりヘッドアップ12.5スイム ※プルはめてパドル無し ヘッドアップはゆっくり 後半も繰り返し	300	0:08:00
Main-S①	100	×	6	1	2' 10"		37.5スイム12.5ヘッドアップハード ※ヘッドアップはハード 繰り返し	600	0:13:00
Kick	50	×	6	1	1' 40"		奇数 板キック 偶数 板なしキック	300	0:10:00
Main-S②	25	×	8	1	0' 55"	強	各コース一斉スタート ※全員で一斉にスタートでのハード	200	0:07:20
Swim	100	×	2	1	2' 10"		1/5呼吸4回目で前を向いて5回目で呼吸	200	0:04:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2100	0:55:40

【テーマ】

- キャッチ動作
- キックを使う
- 実践



E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】									
							● ● ●		
W-up	50	×	6	1	1' 30"		ゆっくり リラックス ※クロール以外も取り入れましょう	300	0:09:00
Drill	50	×	6	1	1' 30"		12.5ゆっくりヘッドアップ12.5スイム ※プルはめてパドル無し ヘッドアップはゆっくり 後半も繰り返し	300	0:09:00
Main-S①	100	×	6	1	2' 20"		37.5スイム12.5ヘッドアップハード ※ヘッドアップはハード 繰り返し	600	0:14:00
Kick	50	×	6	1	1' 45"		奇数 板キック 偶数 板なしキック	300	0:10:30
Main-S②	25	×	8	1	1' 00"	強	各コース一斉スタート ※全員で一斉にスタートでのハード	200	0:08:00
Swim	100	×	1	1	2' 20"		1/5呼吸4回目で前を向いて5回目で呼吸	100	0:02:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1900	0:55:50