

【テーマ】

●リカバリー動作

●実践



A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	50	×	10	1	1' 00"	【奇数】クロール 【偶数】クロール(左右呼吸1/3)	500	0:10:00
Main-S1	25	×	3	6	0' 40"	【1本目】片手クロール(右) セミハード 【2本目】片手クロール(左) セミハード 【3本目】左右呼吸1/1 ※セットレスト=なし ※どんなストロークでもできるようにする!	450	0:12:00
P	50	×	10	1	1' 00"	【奇数】フィンガーチップ 【偶数】ストレートアーム ※肩甲骨から大きく高く前へ回す	500	0:10:00
Main-P	100	×	6	1	1' 35"	パドルを付けて	600	0:09:30
P or S	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Main-S2	25	×	12	1	0' 40"	バトルスイム(ハード) ※2~4人が一斉でスタート! ※順番や位置を入れ替える	300	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:54:30

【テーマ】

●リカバリー動作

●実践



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	50	×	10	1	1' 05"	【奇数】クロール 【偶数】クロール(左右呼吸1/3)	500	0:10:50
Main-S1	25	×	3	6	0' 40"	【1本目】片手クロール(右) セミハード 【2本目】片手クロール(左) セミハード 【3本目】左右呼吸1/1 ※セットレスト=なし ※どんなストロークでもできるようにする!	450	0:12:00
P	50	×	10	1	1' 05"	【奇数】フィンガーチップ 【偶数】ストレートアーム ※肩甲骨から大きく高く前へ回す	500	0:10:50
Main-P	100	×	5	1	1' 45"	パドルを付けて	500	0:08:45
P or S	50	×	1	1	1' 10"	フォーミング	50	0:01:10
Main-S2	25	×	12	1	0' 40"	バトルスイム(ハード) ※2~4人が一斉でスタート! ※順番や位置を入れ替える	300	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:54:35

【テーマ】

●リカバリー動作

●実践



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	50	×	10	1	1' 10"	【奇数】クロール 【偶数】クロール(左右呼吸1/3)	500	0:11:40
Main-S1	25	×	3	6	0' 45"	【1本目】片手クロール(右) セミハード 【2本目】片手クロール(左) セミハード 【3本目】左右呼吸1/1 ※セットレスト=なし ※どんなストロークでもできるようにする!	450	0:13:30
P	50	×	8	1	1' 10"	【奇数】フィンガーチップ 【偶数】ストレートアーム ※肩甲骨から大きく高く前へ回す	400	0:09:20
Main-P	100	×	4	1	1' 55"	パドルを付けて	400	0:07:40
P or S	50	×	1	1	1' 15"	フォーミング	50	0:01:15
Main-S2	25	×	10	1	0' 45"	バトルスイム(ハード) ※2~4人が一斉でスタート! ※順番や位置を入れ替える	250	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:53:55

【テーマ】

●リカバリー動作

●実践



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	50	×	8	1	1' 15"	【奇数】クロール 【偶数】クロール(左右呼吸1/3)	400	0:10:00
Main-S1	25	×	3	6	0' 45"	【1本目】片手クロール(右) セミハード 【2本目】片手クロール(左) セミハード 【3本目】左右呼吸1/1 ※セットレスト=なし ※どんなストロークでもできるようにする!	450	0:13:30
P	50	×	8	1	1' 15"	【奇数】フィンガーチップ 【偶数】ストレートアーム ※肩甲骨から大きく高く前へ回す	400	0:10:00
Main-P	100	×	4	1	2' 05"	パドルを付けて	400	0:08:20
P or S	50	×	1	1	1' 20"	フォーミング	50	0:01:20
Main-S2	25	×	10	1	0' 45"	バトルスイム(ハード) ※2~4人が一斉でスタート! ※順番や位置を入れ替える	250	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:53:40

【テーマ】

●リカバリー動作

●実践



E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	50	×	8	1	1' 20"	【奇数】クロール 【偶数】クロール(左右呼吸1/3)	400	0:10:40
Main-S1	25	×	3	4	0' 50"	【1本目】片手クロール(右) セミハード 【2本目】片手クロール(左) セミハード 【3本目】左右呼吸1/1 ※セットレスト=なし ※どんなストロークでもできるようにする!	300	0:10:00
P	50	×	8	1	1' 20"	【奇数】フィンガーチップ 【偶数】ストレートアーム ※肩甲骨から大きく高く前へ回す	400	0:10:40
Main-P	100	×	4	1	2' 15"	パドルを付けて	400	0:09:00
P or S	50	×	1	1	1' 20"	フォーミング	50	0:01:20
Main-S2	25	×	10	1	0' 50"	バトルスイム(ハード) ※2~4人が一斉でスタート! ※順番や位置を入れ替える	250	0:08:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:53:00

【テーマ】

●リカバリー動作

●実践



F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	50	×	8	1	1' 30"	【奇数】クロール 【偶数】クロール(左右呼吸1/3)	400	0:12:00
Main-S1	25	×	3	4	0' 50"	【1本目】片手クロール(右) セミハード 【2本目】片手クロール(左) セミハード 【3本目】左右呼吸1/1 ※セットレスト=なし ※どんなストロークでもできるようにする!	300	0:10:00
P	50	×	8	1	1' 30"	【奇数】フィンガーチップ 【偶数】ストレートアーム ※肩甲骨から大きく高く前へ回す	400	0:12:00
Main-P	100	×	3	1	2' 25"	パドルを付けて	300	0:07:15
Main-S2	25	×	10	1	0' 50"	バトルスイム(ハード) ※2~4人が一斉でスタート! ※順番や位置を入れ替える	250	0:08:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1750	0:52:35