

【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	×	8	1	1' 00"		【奇数】クロール 【偶数】平泳ぎ/クロール	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"		奇数 左手板 右手クロール 偶数 右手板 左手クロール ※キャッチ丁寧に リカバリー動作意識	200	0:05:20
P	50	×	8	1	1' 00"		キャッチアップ+ストレートアーム ※水を押す感覚	400	0:08:00
Main-P	200	×	4	1	3' 30"	強	スピードを上げて ※プル挟んで	800	0:14:00
P or S	100	×	1	1	2' 00"		フォーミング	100	0:02:00
Main-S	200	×	3	1	3' 40"	強	スピード維持 ※キックを使おう！！	600	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
<b>Total</b>								<b>2600</b>	<b>0:51:20</b>

【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	×	8	1	1' 05"		【奇数】クロール 【偶数】平泳ぎ/クロール	400	0:08:40
Drill	25	×	6	1	0' 40"		奇数 左手板 右手クロール 偶数 右手板 左手クロール ※キャッチ丁寧に リカバリー動作意識	150	0:04:00
P	50	×	7	1	1' 10"		キャッチアップ+ストレートアーム ※水を押す感覚	350	0:08:10
Main-P	200	×	4	1	3' 50"	強	スピードを上げて ※プル挟んで	800	0:15:20
P or S	100	×	1	1	2' 00"		フォーミング	100	0:02:00
Main-S	200	×	3	1	4' 00"	強	スピード維持 ※キックを使おう！！	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
<b>Total</b>								<b>2500</b>	<b>0:53:10</b>

【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	×	6	1	1' 10"		【奇数】クロール 【偶数】平泳ぎ/クロール	300	0:07:00
Drill	25	×	6	1	0' 40"		奇数 左手板 右手クロール 偶数 右手板 左手クロール ※キャッチ丁寧に リカバリー動作意識	150	0:04:00
P	50	×	6	1	1' 10"		キャッチアップ+ストレートアーム ※水を押す感覚	300	0:07:00
Main-P	200	×	4	1	4' 10"	強	スピードを上げて ※プル挟んで	800	0:16:40
P or S	100	×	1	1	2' 00"		フォーミング	100	0:02:00
Main-S	200	×	3	1	4' 20"	強	スピード維持 ※キックを使おう！！	600	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
<b>Total</b>								<b>2350</b>	<b>0:52:40</b>

【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	×	6	1	1' 15"		【奇数】クロール 【偶数】平泳ぎ/クロール	300	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"		奇数 左手板 右手クロール 偶数 右手板 左手クロール ※キャッチ丁寧に リカバリー動作意識	200	0:06:00
P	50	×	8	1	1' 15"		キャッチアップ+ストレートアーム ※水を押す感覚	400	0:10:00
Main-P	200	×	3	1	4' 30"	強	スピードを上げて ※プル挟んで	600	0:13:30
P or S	100	×	1	1	2' 00"		フォーミング	100	0:02:00
Main-S	200	×	2	1	4' 40"	強	スピード維持 ※キックを使おう！！	400	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
<b>Total</b>								<b>2100</b>	<b>0:51:20</b>

【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	×	6	1	1' 15"		【奇数】クロール 【偶数】平泳ぎ/クロール	300	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"		奇数 左手板 右手クロール 偶数 右手板 左手クロール ※キャッチ丁寧に リカバリー動作意識	200	0:06:00
P	50	×	7	1	1' 20"		キャッチアップ+ストレートアーム ※水を押す感覚	350	0:09:20
Main-P	200	×	3	1	4' 50"	強	スピードを上げて ※プル挟んで	600	0:14:30
P or S	100	×	1	1	2' 00"		フォーミング	100	0:02:00
Main-S	200	×	2	1	5' 00"	強	スピード維持 ※キックを使おう！！	400	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
<b>Total</b>								<b>2050</b>	<b>0:52:20</b>

【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	×	6	1	1' 20"		【奇数】クロール 【偶数】平泳ぎ/クロール	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"		奇数 左手板 右手クロール 偶数 右手板 左手クロール ※キャッチ丁寧に リカバリー動作意識	200	0:06:00
P	50	×	5	1	1' 20"		キャッチアップ+ストレートアーム ※水を押す感覚	250	0:06:40
Main-P	200	×	3	1	5' 10"	強	スピードを上げて ※プル挟んで	600	0:15:30
P or S	100	×	1	1	2' 00"		フォーミング	100	0:02:00
Main-S	200	×	2	1	5' 20"	強	スピード維持 ※キックを使おう！！	400	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
<b>Total</b>								<b>1950</b>	<b>0:51:50</b>