

【テーマ】

- リカバリー動作
- キャッチの意識



A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	100	×	4	1	2' 10"		3本クロール 1本IM IM(バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ。クロール)	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"		片手バタフライ 左右交互 ※肩甲骨から腕を動かすイメージ	200	0:05:20
Kick	50	×	7	1	1' 20"		板キック ※板に体重を載せて	350	0:09:20
Main-S1	100	×	1	4	1' 40"	強	スピードを上げて	400	0:06:40
	50	×	1	4	1' 10"		ゆっくり フォーム整えて	200	0:04:40
P or S	100	×	1	1	2' 00"		フォーミング	100	0:02:00
Main-S	50	×	1	4	0' 40"		スピードを上げて	200	0:02:40
	100	×	1	4	2' 10"	強	ゆっくり フォーム整えて	400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2350	0:51:00

【テーマ】

●リカバリー動作

●キャッチの意識



B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	100	×	4	1	2' 15"		3本クロール 1本IM IM(バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ。クロール)	400	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"		片手バタフライ 左右交互 ※肩甲骨から腕を動かすイメージ	200	0:05:20
Kick	50	×	6	1	1' 30"		板キック ※板に体重を載せて	300	0:09:00
Main-S1	100	×	1	4	1' 50"	強	スピードを上げて	400	0:07:20
	50	×	1	4	1' 20"		ゆっくり フォーム整えて	200	0:05:20
P or S	100	×	1	1	2' 00"		フォーミング	100	0:02:00
Main-S	50	×	1	4	0' 45"		スピードを上げて	200	0:03:00
	100	×	1	4	2' 10"	強	ゆっくり フォーム整えて	400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2300	0:52:40

【テーマ】

●リカバリー動作

●キャッチの意識



C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	100	×	4	1	2' 20"		3本クロール 1本平泳ぎ50クロール50	400	0:09:20
Drill	25	×	6	1	0' 45"		片手バタフライ 左右交互 ※肩甲骨から腕を動かすイメージ	150	0:04:30
Kick	50	×	6	1	1' 30"		板キック ※板に体重を載せて	300	0:09:00
Main-S1	100	×	1	4	2' 00"	強	スピードを上げて	400	0:08:00
	50	×	1	4	1' 30"		ゆっくり フォーム整えて	200	0:06:00
P or S	100	×	1	1	2' 10"		フォーミング	100	0:02:10
Main-S	50	×	1	3	0' 50"		スピードを上げて	150	0:02:30
	100	×	1	3	2' 20"	強	ゆっくり フォーム整えて	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2100	0:51:30

【テーマ】
●リカバリー動作
●キャッチの意識



D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ							
W-up	100	×	4	1	2' 20"		3本クロール 1本平泳ぎ50クロール50	400	0:09:20
Drill	25	×	6	1	0' 45"		片手バタフライ 左右交互 ※肩甲骨から腕を動かすイメージ	150	0:04:30
Kick	50	×	5	1	1' 30"		板キック ※板に体重を載せて	250	0:07:30
Main-S1	100	×	1	4	2' 10"	強	スピードを上げて	400	0:08:40
	50	×	1	4	1' 40"		ゆっくり フォーム整えて	200	0:06:40
P or S	100	×	1	1	2' 20"		フォーミング	100	0:02:20
Main-S	50	×	1	3	0' 55"		スピードを上げて	150	0:02:45
	100	×	1	3	2' 25"	強	ゆっくり フォーム整えて	300	0:07:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2050	0:52:00

【テーマ】

●リカバリー動作

●キャッチの意識



E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ							
W-up	100	×	3	1	2' 30"		2本クロール 1本平泳ぎ50クロール50	300	0:07:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"		片手バタフライ 左右交互 ※肩甲骨から腕を動かすイメージ	150	0:04:30
Kick	50	×	5	1	1' 30"		板キック ※板に体重を載せて	250	0:07:30
Main-S1	100	×	1	4	2' 20"	強	スピードを上げて	400	0:09:20
	50	×	1	4	1' 50"		ゆっくり フォーム整えて	200	0:07:20
P or S	100	×	1	1	2' 30"		フォーミング	100	0:02:30
Main-S	50	×	1	3	0' 55"		スピードを上げて	150	0:02:45
	100	×	1	3	2' 25"	強	ゆっくり フォーム整えて	300	0:07:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1950	0:51:40

【テーマ】

●リカバリー動作

●キャッチの意識



F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	100	×	3	1	2' 40"		2本クロール 1本平泳ぎ50クロール50	300	0:08:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"		片手バタフライ 左右交互 ※肩甲骨から腕を動かすイメージ	150	0:05:00
Kick	50	×	5	1	1' 40"		板キック ※板に体重を載せて	250	0:08:20
Main-S1	100	×	1	3	2' 30"	強	スピードを上げて	300	0:07:30
	50	×	1	3	2' 00"		ゆっくり フォーム整えて	150	0:06:00
P or S	100	×	1	1	2' 30"		フォーミング	100	0:02:30
Main-S	50	×	1	3	1' 05"		スピードを上げて	150	0:03:15
	100	×	1	3	2' 45"	強	ゆっくり フォーム整えて	300	0:08:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1800	0:51:50