

【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	200	×	3	1	3' 45"		ゆっくり 大きく ※泳ぎながらストレッチ	600	0:11:15		
Kick	25	×	8	1	0' 40"		奇数 背泳ぎキック 偶数 グライドキック ※反転してもキックの形が変わらないように	200	0:05:20		
Main-S1	25	×	4	1	0' 30"	強	スピードアップ！！	100	0:02:00		
Drill	100	×	2	1	2' 10"		キャッチアップ+ストレートアーム ※腕全体を大きく使って	200	0:04:20		
Main-S2	50	×	4	1	0' 45"	強	スピードを上げて	200	0:03:00		
P or S	200	×	1	1	3' 40"		フォーミング	200	0:03:40		
Main-S3	25	×	1	4	0' 30"	強	スピードを上げて	100	0:02:00		
	50	×	1	4	0' 45"	強	スピードを上げて！！	200	0:03:00		
	75	×	1	4	1' 15"	強	スピードを上げて！！！！	300	0:05:00		
	100	×	1	4	2' 30"		ゆっくり 呼吸を整えて 25から100まで続けて 4セット繰り返し	400	0:10:00		
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00		
Total								2600	0:52:35		

【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	200	×	3	1	3' 45"		ゆっくり 大きく ※泳ぎながらストレッチ	600	0:11:15
Kick	25	×	8	1	0' 40"		奇数 背泳ぎキック 偶数 グライドキック ※反転してもキックの形が変わらないように	200	0:05:20
Main-S1	25	×	4	1	0' 30"	強	スピードアップ！！	100	0:02:00
Drill	100	×	1	1	2' 10"		キャッチアップ+ストレートアーム ※腕全体を大きく使って	100	0:02:10
Main-S2	50	×	4	1	0' 50"	強	スピードを上げて	200	0:03:20
P or S	200	×	1	1	3' 40"		フォーミング	200	0:03:40
Main-S3	25	×	1	4	0' 30"	強	スピードを上げて	100	0:02:00
	50	×	1	4	0' 50"	強	スピードを上げて！！	200	0:03:20
	75	×	1	4	1' 20"	強	スピードを上げて！！！！	300	0:05:20
	100	×	1	4	2' 40"		ゆっくり 呼吸を整えて 25から100まで続けて 4セット繰り返し	400	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:52:05

【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	200	×	3	1	4' 10"		ゆっくり 大きく ※泳ぎながらストレッチ	600	0:12:30		
Kick	25	×	6	1	0' 45"		奇数 背泳ぎキック 偶数 グライドキック ※反転してもキックの形が変わらないように	150	0:04:30		
Main-S1	25	×	4	1	0' 35"	強	スピードアップ！！	100	0:02:20		
Drill	100	×	1	1	2' 15"		キャッチアップ+ストレートアーム ※腕全体を大きく使って	100	0:02:15		
Main-S2	50	×	3	1	0' 55"	強	スピードを上げて	150	0:02:45		
P or S	100	×	1	1	2' 15"		フォーミング	100	0:02:15		
Main-S3	25	×	1	4	0' 35"	強	スピードを上げて	100	0:02:20		
	50	×	1	4	0' 55"	強	スピードを上げて！！	200	0:03:40		
	75	×	1	4	1' 30"	強	スピードを上げて！！！！	300	0:06:00		
	100	×	1	4	2' 50"		ゆっくり 呼吸を整えて 25から100まで続けて 4セット繰り返し	400	0:11:20		
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00		
Total								2300	0:52:55		

【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	200	×	2	1	4' 40"		ゆっくり 大きく ※泳ぎながらストレッチ	400	0:09:20		
Kick	25	×	6	1	0' 45"		奇数 背泳ぎキック 偶数 グライドキック ※反転してもキックの形が変わらないように	150	0:04:30		
Main-S1	25	×	4	1	0' 35"	強	スピードアップ！！	100	0:02:20		
Drill	100	×	1	1	2' 20"		キャッチアップ+ストレートアーム ※腕全体を大きく使って	100	0:02:20		
Main-S2	50	×	3	1	1' 00"	強	スピードを上げて	150	0:03:00		
P or S	100	×	1	1	2' 15"		フォーミング	100	0:02:15		
Main-S3	25	×	1	4	0' 35"	強	スピードを上げて	100	0:02:20		
	50	×	1	4	1' 00"	強	スピードを上げて！！	200	0:04:00		
	75	×	1	4	1' 35"	強	スピードを上げて！！！！	300	0:06:20		
	100	×	1	4	3' 00"		ゆっくり 呼吸を整えて 25から100まで続けて 4セット繰り返し	400	0:12:00		
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00		
Total								2100	0:51:25		

【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	200	×	2	1	5' 00"		ゆっくり 大きく ※泳ぎながらストレッチ	400	0:10:00		
Kick	25	×	6	1	0' 50"		奇数 背泳ぎキック 偶数 グライドキック ※反転してもキックの形が変わらないように	150	0:05:00		
Main-S1	25	×	6	1	0' 40"	強	スピードアップ！！	150	0:04:00		
Drill	100	×	1	1	2' 40"		キャッチアップ+ストレートアーム ※腕全体を大きく使って	100	0:02:40		
Main-S2	50	×	3	1	1' 10"	強	スピードを上げて	150	0:03:30		
P or S	100	×	1	1	2' 40"		フォーミング	100	0:02:40		
Main-S3	25	×	1	3	0' 40"	強	スピードを上げて	75	0:02:00		
	50	×	1	3	1' 10"	強	スピードを上げて！！	150	0:03:30		
	75	×	1	3	1' 40"	強	スピードを上げて！！！！	225	0:05:00		
	100	×	1	3	3' 10"		ゆっくり 呼吸を整えて 25から100まで続けて 4セット繰り返し	300	0:09:30		
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00		
Total								1900	0:50:50		

【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	200	×	2	1	5' 20"		ゆっくり 大きく ※泳ぎながらストレッチ	400	0:10:40		
Kick	25	×	6	1	0' 50"		奇数 背泳ぎキック 偶数 グライドキック ※反転してもキックの形が変わらないように	150	0:05:00		
Main-S1	25	×	4	1	0' 40"	強	スピードアップ！！	100	0:02:40		
Drill	100	×	1	1	2' 40"		キャッチアップ+ストレートアーム ※腕全体を大きく使って	100	0:02:40		
Main-S2	50	×	3	1	1' 15"	強	スピードを上げて	150	0:03:45		
P or S	100	×	1	1	2' 40"		フォーミング	100	0:02:40		
Main-S3	25	×	1	3	0' 40"	強	スピードを上げて	75	0:02:00		
	50	×	1	3	1' 15"	強	スピードを上げて！！	150	0:03:45		
	75	×	1	3	1' 45"	強	スピードを上げて！！！！	225	0:05:15		
	100	×	1	3	3' 10"		ゆっくり 呼吸を整えて 25から100まで続けて 4セット繰り返し	300	0:09:30		
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00		
Total								1850	0:50:55		