

【テーマ】

- 実践
- キックを使う
- 泳ぎ続ける



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' 50"	奇数 クロール 偶数 IM100 クロール100	600	0:11:30
Main-S①	25	×	12	1	0' 50"	フローティングスタート 12.5顔上げキック12.5スイム ※しっかりと止まった姿勢から 顔上げキックは細かく速いキックで	300	0:10:00
Main-S②	100	×	10	1	1' 45"	5 _下 ラインでターン(80 _下) ※足を使わないで 壁を蹴らない ターンをした後スピードを落とさなくて泳ぎ続けよう!	1000	0:17:30
Pull	200	×	2	1	3' 40"	呼吸制限1/5 4回目で前を見て5回目で呼吸	400	0:07:20
Main-S③	25	×	10	1	0' 45"	タッチしたら一度上に上がる 5秒前で入水 フローティングスタート	250	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:56:50

【テーマ】

- 実践
- キックを使う
- 泳ぎ続ける



B

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"	奇数 クロール 偶数 IM100 クロール100	600	0:12:30
Main-S①	25	×	10	1	0' 50"	フローティングスタート 12.5顔上げキック12.5スイム ※しっかりと止まった姿勢から 顔上げキックは細かく速いキックで	250	0:08:20
Main-S②	100	×	10	1	1' 55"	5 _下 ラインでターン(80 _下) ※足を使わないで 壁を蹴らない ターンをした後スピードを落とさなくて泳ぎ続けよう!	1000	0:19:10
Pull	200	×	1	1	4' 00"	呼吸制限1/5 4回目で前を見て5回目で呼吸	200	0:04:00
Main-S③	25	×	10	1	0' 45"	タッチしたら一度上に上がる 5秒前で入水 フローティングスタート	250	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:54:30

実践

テクニック

スタミナ

15_05_26

(火)

【テーマ】

- 実践
- キックを使う
- 泳ぎ続ける



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' 30"	奇数 クロール 偶数 クロール100 平泳ぎ100	600	0:13:30
Main-S①	25	×	8	1	0' 55"	フローティングスタート 12.5顔上げキック12.5スイム ※しっかりと止まった姿勢から 顔上げキックは細かく速いキックで	200	0:07:20
Main-S②	100	×	9	1	2' 05"	5 _下 ラインでターン(80 _下) ※足を使わないで 壁を蹴らない ターンをした後スピードを落とさなくて泳ぎ続けよう!	900	0:18:45
Pull	200	×	1	1	4' 20"	呼吸制限1/5 4回目で前を見て5回目で呼吸	200	0:04:20
Main-S③	25	×	10	1	0' 50"	タッチしたら一度上に上がる 5秒前で入水 フローティングスタート	250	0:08:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:55:15

実践

テクニック

スタミナ

15_05_26

(火)

【テーマ】

- 実践
- キックを使う
- 泳ぎ続ける



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	200	×	3	1	4' 40"	奇数 クロール 偶数 IM100 クロール100	600	0:14:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 55"	フローティングスタート 12.5顔上げキック12.5スイム ※しっかりと止まった姿勢から 顔上げキックは細かく速いキックで	200	0:07:20
Main-S②	100	×	8	1	2' 15"	5 _下 ラインでターン(80 _下) ※足を使わないで 壁を蹴らない ターンをした後スピードを落とさずに泳ぎ続けよう!	800	0:18:00
Pull	200	×	1	1	4' 40"	呼吸制限1/5 4回目で前を見て5回目で呼吸	200	0:04:40
Main-S③	25	×	10	1	0' 55"	タッチしたら一度上に上がる 5秒前で入水 フローティングスタート	250	0:09:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:56:10

【テーマ】

- 実践
- キックを使う
- 泳ぎ続ける



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"	奇数 クロール 偶数 IM100 クロール100	400	0:10:00
Main-S①	25	×	8	1	1' 00"	フローティングスタート 12.5顔上げキック12.5スイム ※しっかりと止まった姿勢から 顔上げキックは細かく速いキックで	200	0:08:00
Main-S②	100	×	8	1	2' 30"	5 _下 ラインでターン(80 _下) ※足を使わないで 壁を蹴らない ターンをした後スピードを落とさなくて泳ぎ続けよう!	800	0:20:00
Pull	200	×	1	1	5' 00"	呼吸制限1/5 4回目で前を見て5回目で呼吸	200	0:05:00
Main-S③	25	×	10	1	1' 00"	タッチしたら一度上に上がる 5秒前で入水 フローティングスタート	250	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:56:00

【テーマ】

- 実践
- キックを使う
- 泳ぎ続ける



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' 15"	奇数 クロール 偶数 IM100 クロール100	400	0:10:30
Main-S①	25	×	8	1	1' 00"	フローティングスタート 12.5顔上げキック12.5スイム ※しっかりと止まった姿勢から 顔上げキックは細かく速いキックで	200	0:08:00
Main-S②	100	×	7	1	2' 40"	5 _下 ラインでターン(80 _下) ※足を使わないで 壁を蹴らない ターンをした後スピードを落とさなくて泳ぎ続けよう!	700	0:18:40
Pull	200	×	1	1	5' 10"	呼吸制限1/5 4回目で前を見て5回目で呼吸	200	0:05:10
Main-S③	25	×	10	1	1' 00"	タッチしたら一度上に上がる 5秒前で入水 フローティングスタート	250	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1850	0:55:20