

6/15 AM 9:00~11:00

～ 積極的な練習を！ ～

W-up	10*50	1-05 Cho. 6t + IM	16/16
Swim	4*50 A 0-35/0-40 C 0-45/0-50	B 0-40/0-45 それぞれ 2本ずつ	5/21
Kick	6*50 A 0-55 B 1-00 C 1-05	Even	7/28
	1*100 2*25 1*50	Fast Easy Fast	6/34
Pull	1*100 1*50 2*25	A2-00 B2-10 C 2-20 1-00 B-up 1-00 Fast	20/54
Easy	1*100		10/64
Swim	50の人 8*50 100の人 4*100	2-00 All Fast ベスト+3秒 4-00 All Fast ベスト+5秒	20/84
Drill	6*15	ストリームライン兼休憩	15/95
Dive	2*15 4*25	浮き上がり練習(ストリームライン意識) 自分のレースにつながる25mの泳ぎ	15/110
C-Down	8*50	1-10	10/120

Total 2, 920m

- 1レーン :Bチーム
- 2レーン :Bチーム
- 3レーン :Bチーム
- 4レーン :Aチーム
- 5レーン :Cチーム

6/15 PM 14:00~16:00 ~ 居残り組みは誰だ！？ ~

W-up	4*50	1-05 Cho.	7/7
Kick	4*50	A 0-55 B 1-00 C 1-05	5/12
	4*25	1-00 2F1E1F	5/17
Pull	2*100	2-10 Forming	5/22
Swim	8*25	0-50 1~6t 奇:壁キック5秒+10mダッシュ 偶:ラスト10mダッシュ+壁キック3秒 7t Forming 8t Fast	7/29
Easy	1*100		10/39
Point !	14:40~15:15 別紙 ポイント表に基づいて練習(最大4本)		35/74
Drill	1・2レーン 飛び込み(一方通行) 3レーン 休憩(25mの途中で止まって泳いでもいい) 4・5レーン 練習(25m以上のメニューを組んで泳ぐこと)		20/94
Point !	15:35~15:50 別紙 ポイント表に基づいて練習(最大3本)		15/110
C-Down	8*50	1-10	10/120

Total 1,400 + α (ポイント分)

- 1レーン :Bチーム
- 2レーン :Bチーム
- 3レーン :Bチーム
- 4レーン :Aチーム
- 5レーン :Cチーム

ポイント練習！！

50mまたは100m(レースに出る種目)で飛び込みダッシュ

50. 100両方に出て選手は、100！！！

下のポイント表をもとに、その泳いだタイムに応じてポイントを獲得

15ポイントを獲得した選手から練習終了
時間がきても終わっていない選手は…

	50m		100m
ベスト!!	ゴール		ゴール
ベスト+0. 0~0. 5	11 ポイント		ゴール
ベスト+0. 6~1. 0	9 ポイント		ゴール
ベスト+1. 1~1. 5	7 ポイント		14 ポイント
ベスト+1. 6~2. 0	5 ポイント		12 ポイント
ベスト+2. 1~3. 0	3 ポイント		10 ポイント
ベスト+3. 1~4. 0	2 ポイント		8 ポイント
ベスト+4. 1~5. 0	1 ポイント		6 ポイント
ベスト+5. 1~5. 5	0 ポイント		4 ポイント
ベスト+5. 6~	-3 ポイント		2 ポイント
ベスト+7. 1~	-10 ポイント		1 ポイント
ベスト+9. 0~	帰宅		帰宅

6/16 AM 6:00~7:00

～朝飯前～

W-up	3*100 8*50 4t K-S	2-10 Cho. 1-05 IM 4t S 全て前半25m→軽めのダッシュ	8/8 10/18
Kick	8*25 0-35 or 0-40	All Fast	6/24
Drill	4*25	ストリームライン→S(極限までストローク少なく)	10/34
Drill	4*25 1~2 3~4	6str. フイスト + 6str. Swim Fast (Fly/Br 3str) 6str. Fast + 5秒休憩 繰り返し	4/45
Swim	1*75 1*50 1*25	3-00 Fast 2-00 Fast 1-00 Fast	7/41
落合様	200バタフライ(荒しようと勝負)		5/50
その他	心の底から全力で応援しながらドリル		
C-Down	8*50	1-10	10/60
	Total	1, 650m+α	

6/16 AM 11:00~13:00 ~みんなのために~

W-up	10*50 6t 1-05 cho. 4t 1-20 25scr. +25S	15/15
Kick	4*100 A 1-50 B 2-00 C 2-10	10/25
	4*25 1-00 All Fast 3秒間隔で追いかける(左右交互スタート)	5/30
Pull	3*100 Forming A 1-40 B 1-50 C 2-00	7/37
	3*50 1-15 1F1E1F 4*25 0-50 F/E	4/41 4/45
KS	2*50 1-30 25潜水→25Swim Fast	5/50
Drill	12*25 0-50	12/62
Swim	1*50 3~4人で1チーム(制限:ベスト+2.5秒/50mあたり) クリアすれば、練習終わり クリアできなければ、全員やりなおし	20/82
Drill	自主練	8/90
リレー	50mリレー 14mリレー	15/105
C-Down	8*50 1-10	10/115
	Total 2, 350m+α(スイムとリレー)	

1レーン :Bチーム
2レーン :Bチーム
3レーン :Bチーム
4レーン :Aチーム
5レーン :Cチーム