

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			5/21
	A 0-35/0-40	B 0-40/0-45		
	C 0-45/0-50	それぞれ 2本ずつ		
Kick	6*50	Even		7/28
	A 0-55	B 1-00	C 1-05	
	1*100	Fast		6/34
	2*25	Easy		
	1*50	Fast		
Pull	3set*   1*100	A2-00	B2-10 C 2-20	20/54
	1*50	1-00	B-up	
	2*25	1-00	Fast	
Easy	1*100			10/64
Swim	50の人 8*50	2-00	All Fast ベスト+3秒	20/84
	100の人 4*100	4-00	All Fast ベスト+5秒	
Drill	6*15	ストリームライン兼休憩		15/95
Dive	2*15	浮き上がり練習(ストリームライン意識)		15/110
	4*25	自分のレースにつながる25mの泳ぎ		
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			5/12
	A 0-55	B 1-00	C 1-05	
	4*25	1-00	2F1E1F	5/17
Pull	2*100	2-10	Forming	5/22
Swim	8*25	0-50		7/29
	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		
Easy	1*100			10/39
Point !	14:40~15:15			35/74
	別紙 ポイント表に基づいて練習(最大4本)			
Drill	1・2レーン	飛び込み(一方通行)		20/94
	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)		
Point !	15:35~15:50			15/110
	別紙 ポイント表に基づいて練習(最大3本)			
C-Down	8*50	1-10		10/120

Total 1, 400+ $\alpha$  (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両方に出る選手は、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	2-10	Cho.	8/8
	8*50	1-05	IM	10/18
	4t K-S	4t S	全て前半25m→軽めのダッシュ	
Kick	8*25	All	Fast	6/24
	0-35	or	0-40	
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			4/45
	1~2	6str. フリスト	+ 6str. Swim Fast	
		(Fly/Br 3str)		
	3~4	6str. Fast	+ 5秒休憩	繰り返し
Swim	1*75	3-00	Fast	7/41
	1*50	2-00	Fast	
	1*25	1-00	Fast	
落合様 その他	200バタフライ(荒しようと勝負)			5/50
	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	4/41
	4*25 0-50 F/E	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