

令和7年12月レギュラー中級練習メニュー

京都踏水会水泳学園

作成者 文字 萩

1日(月)～7日(日)				
ウォーミングアップ	50 × 6	好きな泳ぎ		300
キック	25 × 6	4種目	ビート板あり	150
スカーリング	25 × 8		大きく動かしましょう いろいろな動きをしてみましょう	200
片手	25 × 8	4種目	水をとらえて泳ぎましょう	200
スイム	25 × 10	4種目	リズムよく泳ぎましょう	250
Total				1100
8日(月)～14日(日)				
ウォーミングアップ	50 × 6	好きな泳ぎ		300
キック	50 × 4	4種目	水中キックをしてみましょう	200
プル	50 × 4	4種目	肩から大きく腕をまわしましょう	200
スイム	50 × 4	4種目	姿勢に注意しましょう	200
スイム	50 × 6	4種目	ターン練習をしましょう	300
日本泳法練習				Total 1200
15日(月)～21日(日)				
ウォーミングアップ	50 × 6	好きな泳ぎ		300
KRLS	75 × 4	4種目	フォームを意識しましょう	300
スイム	75 × 4	キック/右手/左手/スイム 4種目	大きなストロークを心がけましょう	300
スイム	100 × 3	1個人メドレー 2クロール 3逆個人メドレー	リズムよく泳ぎましょう	300
Total				1200
22日(月)～28日(日)				
ウォーミングアップ	50 × 6			300
キック	100 × 2	4種目	1ビート板あり 2ビート板なし 姿勢に注意しましょう	200
プル	100 × 2	4種目	前からキャッチしましょう	200
スイム	50 × 4	×3 1s1本目バタフライー背泳ぎ 2本目背泳ぎー平泳ぎ 3本目平泳ぎークロール 4本目クロールーバタフライ 2sクロール 3s4種目ークロール		600
日本泳法練習				Total 1300

12/29(月)～1/3(土)休館日です。
1/4(日)新春イベントです。是非ご参加ください!