

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 大きく動かしましょう
スカーリング	25 × 8		いろいろな動きをしてみましょう
片手	25 × 8	4種目	水をとらえて泳ぎましょう
スイム	25 × 10	4種目	リズムよく泳ぎましょう
			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
プル	50 × 4	4種目	肩から大きく腕をまわしましょう
スイム	50 × 4	4種目	姿勢に注意しましょう
スイム	50 × 6	4種目	ターン練習をしましょう
			Total 1200
日本泳法練習			
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
スイム	キック/右手/左手/スイム 75 × 4	4種目	大きなストロークを心がけましょう
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
			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
プル	100 × 2	4種目	前からキャッチしましょう
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!