

令和8年 1月レギュラー上級練習メニュー

京都踏水会水泳学園
作成者 檀野 太一

1日(木)～4日(日)					5日(月)～7日(水)					
	1月4日(日)新春初泳ぎイベント開催します。 年始講習は1/4(日)まで休講とさせていただきます。				W-up	50 × 6 Fr		1-15	300	
					Swim	50 × 8 IMO		1-30	400	
					Kick	25 × 16 奇Br-H 偶Chフォーム		50	400	
					Swim	100 × 3 Br50m Ch50m		2-40	300	
					Total 1400m					
8日(木)～11日(日)					12日(月)～14日(水)					
W-up	50 × 6 Fr		1-15	300	W-up	50 × 6 Fr		1-15	300	
Pull	25 × 4 × 3S 1s スカーリング 2s Br 3s IMO キャッチ・肘の位置注意		1-00	300	Pull	25 × 8 × 2S 1s スカーリング 2s Br 手のひらの向き・肘の曲げ方注意		1-00 1-00	400	
RLS	25 × 4 × 3S Br 1s 右手 2s 左手 3s スイム 片手でも水をしっかり捉えましょう		1-00	300	RLS	50 × 6 Br 奇 R-S偶L-S		1-30	300	
Swim	100 × 4 Br75m Ch25m		2-40	400	Swim	50 × 4 × 2S 1s Br 2s IMO		1-20	400	
Swim	25 × 4 IMO スピート		45	100	Total 1400m					
Total 1400m					Total 1400m					
15日(木)～18日(日)					19日(月)～21日(水)					
W-up	50 × 6 Fr		1-15	300	W-up	50 × 6 Fr		1-15	300	
KPS	25 × 4 × 4S Br 奇-H 偶-E 1s-K 2s-S 3s-P 4s-S		1-00	400	KPS	50 × 6 Br 1.4.K 2.5.P 3.6.S		1-30	300	
Swim	100 × 4 IM		2-45	400	Swim	50 × 4 IMO フォーム		1-30	200	
Swim	25 × 4 × 3S 1s IMO 2s Br フォーム 3s Br Des		50	300	Swim	25 × 10 × 2S 1s Ch 2s Br H		50	500	
Total 1400m					Total 1300m					
22日(木)～28日(水)										
W-up	50 × 6 Fr								1-15	300
100m平泳ぎ ランキング										

1週目:キックをしっかり使い泳ぎましょう。

2週目:水の掴み方などに注意してリズム良く泳ぎましょう。

3週目:フォームが崩れないようにスピードを出しましょう。

4週目:アップを十分してランキングを行いましょう。

1月4日(日)新春初泳ぎイベント開催しますのでご参加ください。年始は1/5(月)より講習が始まります。

令和8年1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 檀野 太一

5日(月)～7日(水)				
ウォーミングアップ	50 × 4	好きな泳ぎ		200
キック	25 × 8	4種目	* リズム良く足を動かしましょう	200
ストローク練習	50 × 6	バタフライ	* 水の感覚が良くなるように泳ぎましょう	300
スイム	50 × 4	バタフライ	* フォームが崩れないように泳ぎましょう	200
	25 × 8	4種目	* スピードを上げて泳ぎましょう	200
日本泳法練習				Total 1100m
8日(木)～14日(水)				
ウォーミングアップ	50 × 4	好きな泳ぎ		200
キック	25 × 8	4種目	* 足首を柔らかく使い泳ぎましょう	200
ストローク練習	50 × 6	背泳ぎ	* キャッチからプッシュまでしっかり水を押さえましょう	300
スイム	50 × 4	背泳ぎ	* フォームが崩れないように泳ぎましょう	200
	50 × 4	4種目	* リズム良く泳ぎましょう	200
				Total 1100m
15日(木)～21日(水)				
ウォーミングアップ	50 × 4	好きな泳ぎ		200
キック	25 × 3 × 4Set		* がんばって足を動かしましょう	300
		4種目1Setずつ		
ストローク練習	50 × 6	平泳ぎ	* 肘の位置に注意して水を掴みましょう	300
スイム	50 × 4	平泳ぎ	* フォームが崩れないように泳ぎましょう	200
	75 × 4	4種目	* ペースを考えて泳ぎましょう	300
日本泳法練習				Total 1300m
22日(木)～28日(水)				
ウォーミングアップ	50 × 4	好きな泳ぎ		200
キック・スイム	50 × 4	4種目	* テンポ良く足を動かしましょう	200
スイム	50 × 2 × 4Set		* スピードに乗って泳ぎましょう	400
		4種目1Setずつ		
キック	100 × 2	クロール	* 太腿から足を動かしましょう	200
プル	50 × 8	クロール	* サイクル練習 1-20	400
				Total 1400m

1月4日(日)新春初泳ぎイベント開催しますのでご参加ください。年始は1/5(月)より講習が始まります。