

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	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	手のひらの向き・肘の曲げ方注意						
Swim	100 × 4 Br75m Ch25m	2-40	400	RLS	50 × 6 Br 奇 R-S偶L-S	1-30	300			
Swim	25 × 4 IMO スピード	45	100	Swim	50 × 4 × 2S 1s Br 2s IMO	1-20	400			
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 1-00 1s-K 2s-S 3s-P 4s-S	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
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
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
	25 × 8	4種目	*スピードを上げて泳ぎましょう

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
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
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
	50 × 4	4種目	*リズム良く泳ぎましょう

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 × 4 Set	*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
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
	75 × 4	4種目	*ペースを考えて泳ぎましょう

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
スイム	50 × 2 × 4 Set	*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
プル	50 × 8	クロール	*サイクル練習 1-20

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。