

令和8年2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 渡辺 克哉

1日(日)～7日(土)				
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	足首を柔らかく使いましょう	200
スカーリング・プル	50 × 4	4種目	キャッチを意識しましょう	200
スイム	50 × 8	4種目	キックをしっかりと使い泳ぎましょう	400
	100 × 1	個人メドレー		100
日本泳法練習			Total	1200
8日(日)～14日(土)				
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	強く足を動かしましょう	200
片手	50 × 4	4種目	キャッチを意識しましょう	200
スイム	50 × 6	1・4: バタフライ/クロール 2・5: 背泳ぎ/クロール 3・6: 平泳ぎ/クロール	リズムよく泳ぎましょう	300
スイム	100 × 2	1: 個人メドレー 2: クロール	大きく泳ぎましょう	200
			Total	1200
15日(日)～21日(土)				
ウォーミングアップ	50 × 6	好きな泳ぎ		300
キック	50 × 6	1・4: バタフライ/クロール 2・5: 背泳ぎ/クロール 3・6: 平泳ぎ/クロール	足首を柔らかく使いましょう	300
スカーリング・プル	25 × 8	4種目	キャッチを意識しましょう	200
スイム	75 × 4	4種目	リズムよく泳ぎましょう	300
	100 × 1	個人メドレー		100
日本泳法練習			Total	1200
22日(日)～28日(土)				
ウォーミングアップ	50 × 10	好きな泳ぎ		500
キック/右手/左手	75 × 4	4種目	キャッチを意識しましょう	300
スイム	50 × 4	4種目	リズムよく泳ぎましょう	200
スイム	100 × 2	1: 個人メドレー 2: クロール	大きく泳ぎましょう	200
			Total	1200

*4週目に25mバタ足祭りを行います。奮ってご参加ください。

メール登録にご協力ください。

メニュー・ランキングを掲載しお得な情報をお知らせいたします。

令和8年2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 渡辺 克哉

1日(日)～4日(水)					5日(木)～7日(土)				
W-up	50 × 6 Fr	1-15	300		W-up	50 × 6 Fr	1-15	300	
Kick	50 × 8 4t Fr 4t IMO	1-30	400		KS	50 × 8 IMO	1-30	400	
Pull	50 × 6 奇:Fr 偶:Fly/Bk/Br	1-30	300		Swim	50 × 6 奇:Fr 偶:Fly/Bk/Br	1-30	300	
Swim	75 × 4 50Fr-25IMO	2-00	300		Swim	50 × 3 × 4 IMO 1t:Form 2t:H 3t:E	1-30	600	
Swim	50 × 6 奇:Fr 偶:Fly/Bk/Br	1-20	300						
			1600				Total	1600	
8日(日)～11日(水)					12日(木)～14日(土)				
W-up	50 × 6 Fr	1-15	300		W-up	50 × 6 Fr	1-15	300	
KRL	75 × 4 IMO	2-00	300		RLS	75 × 4 IMO	2-00	300	
Pull	100 × 4 Fr Hyp3※無理の無いように	2-30	400		Pull	50 × 8 IMO 4t Fr 4t IMO	1-30	400	
Swim	50 × 4 } × 2 1s:50...IMO 100 × 1 } 100...E Ch 2s:50...Fr 100...E Ch	1-00 1-30	400 200		Swim	100 × 1 Fr Hyp3※無理の無いように 200 × 1 Fr Hyp3 100 × 1 Fr Hyp5	2-30 5-00 2-30	100 200 100	
		Total	1600			25 × α ターン・浮き上がり練習	Total	1400	
15日(日)～18日(水)					19日(木)～21日(土)				
W-up	50 × 6 Fr	1-15	300		W-up	50 × 6 Fr	1-15	300	
KS	50 × 8 4t Fr 4t IMO	1-30	400		Kick	50 × 6 奇:Fr 偶:Fly/Bk/Br	1-30	300	
Pull	50 × 6 Fr 1t・2t:H 3t:E 4t:H 5t:E 6t:H	1-30	300		Swim	50 × 3 × 4 Fr 1t:Form 2t:H-E/25 3t:E-H/25	1-30	600	
Swim	50 × 3 × 4 1s・2s:Fr 3s・4s:Ch 1t・2t:H 3t:E	1-30	600		Swim	100 × 3 Fr Form/H/E	2-45	300	
Swim	25 × α スタート・ターン・浮き上がり練習				Swim	25 × α スタート・ターン・浮き上がり練習			
		Total	1600				Total	1500	
22日(日)～28日(土)									
W-up	50 × 6 Fr						1-15	300	
ランキング					800m・1500mクロールランキング				

1週目:キックをしっかり打ちましょう

2週目:フォームを意識して泳ぎましょう。

3週目:スピードに変化をつけて泳ぎましょう。

4週目:アップを十分してランキングにのぞみましょう。

*メール登録にご協力ください。

メニュー・ランキングを掲載しお得な情報をお知らせいたします。

*4週目に25mバタ足祭りを行います。奮ってご参加ください。