

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
スカーリング・プル	50	×	4	4種目	キヤツチを意識しましょう
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
	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
片手	50	×	4	4種目	キヤツチを意識しましょう
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
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
					Total 200
日本泳法練習					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
スカーリング・プル	25	×	8	4種目	キヤツチを意識しましょう
スイム	75	×	4	4種目	リズムよく泳ぎましょう
	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	キヤツチを意識しましょう
スイム	50	×	4	4種目	リズムよく泳ぎましょう
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
					Total 200
日本泳法練習					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	400	Swim	100 × 1 Fr Hyp3※無理の無いように 200 × 1 Fr Hyp3 100 × 1 Fr Hyp5 25 × α ターン・浮き上がり練習	2-30	100
		1-30	200			5-00	200
						2-30	100
		Total 1600				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: キックをしっかりと打ちましょう。

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。