

# 令和8年3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 吉弘 明日香

1日(日)～7日(土)					
ウォーミングアップ	50 ×	4		好きな泳ぎ	200
キック	100 ×	2		1. クロール 2. 背泳ぎ	200
プル	50 ×	6	背泳ぎ	肩の動きを意識しましょう	300
スイム	50 × 25 ×	1 } 2 }	×2 背泳ぎ	ゆっくり丁寧に泳ぎましょう 速く泳ぎましょう	200
スイム	100 ×	2	1. クロール 2. 背泳ぎ	ゆっくり無理のないように	200
日本泳法練習					Total 1100m
8日(日)～14日(土)					
ウォーミングアップ	50 ×	4		好きな泳ぎ	200
キック	100 ×	2		1. クロール 2. 平泳ぎ	200
プル	50 ×	6	平泳ぎ	しっかり水をキャッチしましょう	300
スイム	50 × 25 ×	1 } 2 }	×2 平泳ぎ	ゆっくり丁寧に泳ぎましょう 速く泳ぎましょう	200
スイム	100 ×	2	1. クロール 2. 平泳ぎ	ゆっくり無理のないように	200
日本泳法練習					Total 1100m
15日(日)～21日(土)					
ウォーミングアップ	50 ×	4		好きな泳ぎ	200
キック	100 ×	2		1. クロール 2. バタフライ	200
プル	50 ×	6	バタフライ	姿勢に注意しましょう	300
スイム	50 × 25 ×	1 } 2 }	×2 バタフライ	ゆっくり丁寧に泳ぎましょう 速く泳ぎましょう	200
スイム	100 ×	2	1. クロール 2. バタフライ	ゆっくり無理のないように	200
日本泳法練習					Total 1100m
22日(日)～28日(土)					
ウォーミングアップ	50 ×	10	クロール	サイクル練習(1-20)	500
プル	75 ×	4	4種目	ゆっくり泳ぎましょう	300
スイム	25 ×	4	4種目	速く泳ぎましょう	100
	50 ×	4	4種目	マイペースで泳ぎましょう	200
	100 ×	1	個人メドレー	ゆっくり無理のないように	100
日本泳法練習					Total 1200m

# 令和8年3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 吉弘 明日香

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 IMO	1-30	400	KS	100 ×	4 IMO	50Kick50Swim	2-45	400	
Pull	50 ×	8 25Fr25IMO	1-30	400	Pull	50 ×	8 IMO	25スカーリング 25Pull	1-30	400	
Swim	100 ×	5 1-4 50IMO50Fr 5 IM	2-30	500	Swim	50 ×	4 × 3	25IMO25Fr	1-20	600	
Total 1600m					Total 1700m						
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		
Kick	50 × 25 ×	1 2 } × 4	フォーム 12.5H12.5E	1-30 50	400	Kick	50 ×	3 × 4	セットごとIMO	1-30	600
Swim	50 ×	3 × 3	セットごとIMO	1-30	450	Swim	50 ×	6	2本ずつ Fly-Bk・Bk-Br・Br-Fr *ターン前後H	1-30	300
Swim	100 ×	5 奇:IM(Fr H) 偶:Ch E	2-30	500	Swim	50 × 100 ×	1 1 } × 3	1.Fly 2.Bk 3.Br IM	1-20 2-30	450	
Total 1650m					Total 1650m						
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		
Drill	100 ×	4 IMO	KRLS	2-45	400	Kick	50 ×	8 IMO	1-30	400	
Kick	25 ×	8 IM	奇:H 偶:E	50	200	PS	50 ×	10 Fr	1-5 Pull 6-10 Swim 同じペースで	1-10	500
Swim	100 × 50 ×	1 1 } × 4	IM Fr H	2-30 1-30	600	Swim	50 ×	8 IMO	1-4 フォーム 5-8 25HE	1-30	400
SD	25 ×	1 Ch		25	SD	25 ×	1 Ch		25		
Total 1525m					Total 1625m						
22日(日)~28日(土)											
W-up	50 ×	6 Fr						1-15	300		
<b>100m個人メドレーランキング</b>											

1週目:フォームを意識して大きく泳ぎましょう。

2週目:ターン前後のスピードが落ちないように泳ぎましょう。

3週目:ハードとイージーの区別をつけて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。