

Team 神奈川											
Team テーマ										全身持久力強化	
2025/12/26 Fri										start	7:00 PM
										end	8:59 PM
Set サークル 種目 道具 内容 テクニックポイント											
W-up	50	X	4	1	1:10			1:FR-BA※UW7m以上/2:FLY-BR※壁蹴り5m以上/3.4:CHO	UWの習慣	0:04:40	TOT 0
Drill	25	X	4	1	:45	FR		1-3t:ヘッドアップ/4t:FR-P	背中 of 力入れる	0:03:00	
Drill	25	X	4	1	:45	FR		1-3t:Dog/4t:FR-P	へそから肘を伸ばす	0:03:00	
テーマ：パーツ持久力強化											
Kick	50	X	3	1	1:10	FR		1-2t:サイドキック/3t:FR-K	足の表裏で挟む	0:03:30	
Kick	100	X	4	3	1:50	FR		1s毎に-0:05	足の表裏で挟む	0:22:00	
Kick	50	X	4	1	1:30	FR		HARD KEEP ※40秒		0:06:00	
Pull	50	X	3	1	1:10	FR	Pad	行:Dog/帰:FR-P	へそから肘を伸ばす	0:03:30	
Pull	100	X	4	3	1:25	FR	Pad	1s毎に-0:05	へそから肘を伸ばす	0:17:00	
Pull	50	X	4	1	1:30	FR	Pad	HARD KEEP ※31秒		0:06:00	
テーマ：4種目高持久力強化											
Swim	100	X	2	1	1:45 1:00 1:45 1:30 1:45 2:00 10:00	IM	Smooth		リラックス	0:03:30	
Swim	50	X	8	1		FR	HARD ※ベスト5~6秒		滑るように	0:08:00	
Swim	100	X	2	1		IM	Smooth		リラックス	0:03:30	
Swim	50	X	4	1		IM	HARD		滑るように	0:06:00	
Swim	100	X	2	1		IM	Smooth		リラックス	0:03:30	
Swim	50	X	4	1		IM	HARD			0:08:00	
Swim	200	X	1	1		IM	HARD			0:10:00	
Down	200	X	1	1	8:00	Cho				0:08:00	
連絡事項											

Team 神奈川												
Team		レース強化+パーツ強化										
テーマ												
2025/12/27 Sat												
Set サークル 種目 道具 内容 テクニックポイント												
W-up	50	X	4	1	1:10			1:FR-BA※UW7m以上/2:FLY-BR※壁蹴り5m以上/3.4:CHO	UWの習慣	0:04:40	start 7:00 AM	
Drill	50	X	2	1	1:10	FR	Pad	~25m:ヘッドアップ/25m~:FR-P	背中の力入れる	0:02:20	end 8:36 AM	
Swim	50	X	2	1	1:20	FR		HARD	脈上げ	0:02:40	TOT 0	
	50	X	6	1	1:15	CHO		内容CHO	次の準備	0:07:30		
テーマ：100mレーススピード強化												
Dive	50	X	2	8	1:30	IM/S1		2本合計:100mベスト-2秒		0:24:00		
Dive	50	X	1	1	10:00	S1	Fin/Pad	全力 ※日本学童記録に挑戦		0:10:00		
テーマ：パーツ強化												
K/P	50	X	2	2	1:10	CHO		1.3t:Form/2.4t:15mHARD		0:04:40		
Kick	50	X	2	6	1:30	FR/S1	Fin	1H1E ※短水路スイム+2秒		0:18:00		
Pull	50	X	2	6	1:30	FR/S1	Pad	1H1E ※短水路スイム+3秒		0:18:00		
Down	200	X	1	1	5:00	Cho				0:05:00		
連絡事項												

Team 神奈川													
Team		Team 神奈川											
テーマ		レース強化+パーツ強化											
2025/12/28		Sat										start 7:00 AM	
		Set		サークル	種目	道具	内容		テクニックポイント		end 8:52 AM		
W-up	50	X	4	1	1:10			1:FR-BA※UW7m以上/2:FLY-BR※壁蹴り5m以上/3.4:CHO	UWの習慣	0:04:40	TOT 0		
Drill	50	X	2	1	1:10	FR	Pad	~25m:ヘッドアップ/25m~:FR-P	背中の力入れる	0:02:20			
Swim	50	X	2	1	1:20	FR		HARD	脈上げ	0:02:40			
	50	X	6	1	1:15	CHO		内容CHO	次の準備	0:07:30			
テーマ：200mIM+100m後半強化													
Dive	50	X	4	2	1:00	IM		200IM		0:08:00			
Dive	100	X	4	1	8:00	FR/S1		前半:後半ラップ+3秒/後半:後半ラップクリア	前半はリラックス	0:32:00			
Dive	200	X	1	1	10:00	FR	Fin/Pad	50*4リレー ※日本学童記録に挑戦		0:10:00			
テーマ：パーツ強化													
Pull	50	X	2	3	1:10	FR	Pad	1s:ヘッドアップ~P/2s:Dog~P/3s:FR-P	へそ〜肘を伸ばす	0:07:00			
Pull	100	X	4	3	1:30	FR	Pad	2Smooth2Hard	体を前に滑らせるように	0:18:00			
Pull	200	X	1	1	6:00	FR	Pad	HARD	前半：滑る/後半：フィニッシュ強く	0:06:00			
Kick	50	X	4	1	1:30	FR	Fin	HARD		0:06:00			
Down	200	X	1	1	8:00	Cho				0:08:00			
連絡事項													

Team 神奈川											
Team		Team 神奈川									
テーマ		全身持久力強化									
2025/12/29		Mon									
				Set	サークル	種目	道具	内容	テクニックポイント		
									start	7:00 AM	
									end	8:42 AM	
W-up	50	X	4	1	1:10			1:FR-BA※UW7m以上/2:FLY-BR※壁蹴り5m以上/3.4:CHO	UWの習慣	0:04:40	TOT
Drill	25	X	4	1	:45	FR	Pad	1-3t:ヘッドアップ/4t:FR-S	背中への力入れる	0:03:00	0
Drill	25	X	4	1	:45	FR		1-3t:Dog/4t:FR-S	へそから肘を伸ばす+滑る	0:03:00	
テーマ：パーツ持久強化											
Kick	50	X	2	1	1:10	FR		~25m:サイドキック/25m~:FR-K	背中・尻伸ばす	0:02:20	
Kick	200	X	5	1	4:00	FR		1-2t:Smooth/3-5t:HARD	背中・尻伸ばす	0:20:00	
Kick	50	X	4	1	1:00	FR		HARD	へそから肘を伸ばす+滑る	0:04:00	
Pull	50	X	2	1	1:10	FR	Pad	~25m:片手P/25m~:FR-P	へそから肘を伸ばす+滑る	0:02:20	
Pull	200	X	5	1	3:00	FR	Pad	1-2t:Smooth/3-5t:HARD		0:15:00	
Pull	50	X	4	1	1:00	FR	Pad	HARD		0:04:00	
テーマ：スイム持久強化											
Swim	200	X	4	1	3:30	IM-jog		HARD	頑張らないでHARD	0:14:00	
Swim	100	X	1	1	3:00	CHO		Smooth		0:03:00	
Swim	200	X	4	1	3:00	FR		HARD	頑張らないでHARD	0:12:00	
Swim	100	X	1	1	3:00	CHO		Smooth		0:03:00	
Swim	50	X	8	1	1:30	IM		HARD		0:12:00	
Swim	100	X	1	1	3:00	CHO		Smooth			
Swim	50	X	4	1	2:00	IM		HARD			
Down	200	X	1	1	5:00	Cho					

Team										Team 神奈川			
テーマ										県強化練習ファイナル			
2025/12/30		Sun								テクニックポイント		start 7:00 AM	
				Set	サークル	種目	道具					end 9:07 AM	
W-up	50	X	4	1	1:10			1:FR-BA/2:FLY-BR/3.4:CHO		0:04:40		TOT 0	
Drill	25	X	4	1	:45	FR		行:ヘッドアップ/帰:FR-P		背中のスイッチ		0:03:00	
Drill	25	X	4	1	:45	FR		行:Dog/帰:FR-P		へそから肘を伸ばす		0:03:00	
	50	X	6	1	1:15	Cho		内容CHO		次の準備		0:07:30	
テーマ：みんなで最後の練習を盛り上げましょう！													
Swim	50	X	4	4	1:30	IM		MAX!!!		0:24:00			
Dive	50	X	4	1	7:00	IM		↑を超えろ！		0:28:00			
Dive	50	X	1	1	15:00	FR		ポイントダイブ		0:15:00			
テーマ：パーツ強化													
Kick	50	X	4	2	1:30	FR	Fin	全力！ ※足の強化		0:12:00			
Pull	25	X	4	2	1:00	FR/FLY	Pad	ペアプル全力！ ※腕の強化		0:08:00			
Relay										0:15:00			
Down	200	X	1	1	7:00					0:07:00			
連絡事項													