

【テーマ】

- リカバリー意識
- キックを活かすスイム
- フォームの再確認



A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 05"		奇数 クロール 偶数 平泳ぎ25クロール25	400	0:08:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		板片手前 片手のみ ショルダータッチ 奇数右手 偶数左手 ※リカバリーで肘がトップにきている時に肩を触る	200	0:06:00
Drill	25 × 4	1	0' 40"		キャッチアップ ※ハイエルボーを意識	100	0:02:40
Swim	300 × 2	1	5' 00"		キャッチ・リカバリー意識	600	0:10:00
M-Pull	100 × 8	1	1' 40"	中	スピード意識 ※パドルを付けてスピード上げて	800	0:13:20
Swim	200 × 1	1	3' 30"		ゆっくり フォーミング	200	0:03:30
Swim	50 × 1	1	1' 30"	強	オールアウト！！ ※全力で	50	0:01:30
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						2450	0:50:40

【テーマ】

- リカバリー意識
- キックを活かすスイム
- フォームの再確認



B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 05"		奇数 クロール 偶数 平泳ぎ25クロール25	400	0:08:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		板片手前 片手のみ ショルダータッチ 奇数右手 偶数左手 ※リカバリーで肘がトップにきている時に肩を触る	200	0:06:00
Drill	25 × 4	1	0' 40"		キャッチアップ ※ハイエルボーを意識	100	0:02:40
Swim	300 × 2	1	5' 20"		キャッチ・リカバリー意識	600	0:10:40
M-Pull	100 × 7	1	1' 45"	中	スピード意識 ※パドルを付けてスピード上げて	700	0:12:15
Swim	200 × 1	1	3' 30"		ゆっくり フォーミング	200	0:03:30
Swim	50 × 1	1	1' 30"	強	オールアウト！！ ※全力で	50	0:01:30
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						2350	0:50:15

【テーマ】

- リカバリー意識
- キックを活かすスイム
- フォームの再確認



C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 10"		奇数 クロール 偶数 平泳ぎ25クロール25	400	0:09:20
Drill	25 × 6	1	0' 50"		板片手前 片手のみ ショルダータッチ 奇数右手 偶数左手 ※リカバリーで肘がトップにきている時に肩を触る	150	0:05:00
Drill	25 × 4	1	0' 50"		キャッチアップ ※ハイエルボーを意識	100	0:03:20
Swim	300 × 2	1	5' 45"		キャッチ・リカバリー意識	600	0:11:30
M-Pull	100 × 6	1	1' 50"	中	スピード意識 ※パドルを付けてスピード上げて	600	0:11:00
Swim	200 × 1	1	4' 00"		ゆっくり フォーミング	200	0:04:00
Swim	50 × 1	1	1' 30"	強	オールアウト！！ ※全力で	50	0:01:30
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						2200	0:50:40

【テーマ】

- リカバリー意識
- キックを活かすスイム
- フォームの再確認



D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 10"		奇数 クロール 偶数 平泳ぎ25クロール25	400	0:09:20
Drill	25 × 6	1	0' 50"		板片手前 片手のみ ショルダータッチ 奇数右手 偶数左手 ※リカバリーで肘がトップにきている時に肩を触る	150	0:05:00
Drill	25 × 4	1	0' 50"		キャッチアップ ※ハイエルボーを意識	100	0:03:20
Swim	300 × 2	1	6' 00"		キャッチ・リカバリー意識	600	0:12:00
M-Pull	100 × 5	1	1' 55"	中	スピード意識 ※パドルを付けてスピード上げて	500	0:09:35
Swim	200 × 1	1	4' 20"		ゆっくり フォーミング	200	0:04:20
Swim	50 × 1	1	1' 30"	強	オールアウト！！ ※全力で	50	0:01:30
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						2100	0:50:05

【テーマ】

- リカバリー意識
- キックを活かすスイム
- フォームの再確認



E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 15"		奇数 クロール 偶数 平泳ぎ25クロール25	300	0:07:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		板片手前 片手のみ ショルダータッチ 奇数右手 偶数左手 ※リカバリーで肘がトップにきている時に肩を触る	150	0:05:00
Drill	25 × 4	1	0' 50"		キャッチアップ ※ハイエルボーを意識	100	0:03:20
Swim	300 × 2	1	6' 30"		キャッチ・リカバリー意識	600	0:13:00
M-Pull	100 × 5	1	2' 05"	中	スピード意識 ※パドルを付けてスピード上げて	500	0:10:25
Swim	200 × 1	1	4' 30"		ゆっくり フォーミング	200	0:04:30
Swim	50 × 1	1	1' 30"	強	オールアウト！！ ※全力で	50	0:01:30
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						2000	0:50:15

【テーマ】

- リカバリー意識
- キックを活かすスイム
- フォームの再確認



F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 5	1	1' 30"		奇数 クロール 偶数 平泳ぎ25クロール25	250	0:07:30
Drill	25 × 4	1	1' 00"		板片手前 片手のみ ショルダータッチ 奇数右手 偶数左手 ※リカバリーで肘がトップにきている時に肩を触る	100	0:04:00
Drill	25 × 4	1	1' 00"		キャッチアップ ※ハイエルボーを意識	100	0:04:00
Swim	300 × 2	1	7' 00"		キャッチ・リカバリー意識	600	0:14:00
M-Pull	100 × 4	1	2' 15"	中	スピード意識 ※パドルを付けてスピード上げて	400	0:09:00
Swim	200 × 1	1	4' 50"		ゆっくり フォーミング	200	0:04:50
Swim	50 × 1	1	1' 30"	強	オールアウト！！ ※全力で	50	0:01:30
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						1800	0:49:50