

【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 × 4	1	1' 00"		クロール ゆっくり	200	0:04:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		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	100 × 2	1	2' 00"		キャッチアップ ※リカバリーハイエルボーを意識	200	0:04:00
M-Swmi	200 × 8	1	3' 30"	強	奇数 100イージー100ハード 偶数 150スイム50ハード ※距離の中で変化をつけて！！	1600	0:28:00
Pull	100 × 1	1	2' 00"		ゆっくり フォームチェック パドル	100	0:02:00
Swim	25 × 2	1	1' 00"	強	オールアウト！！ ※短い距離を全力で	50	0:02:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						2450	0:51:00

【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 × 4	1	1' 05"		クロール ゆっくり	200	0:04:20
Drill	25 × 8	1	0' 45"		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	100 × 1	1	2' 10"		キャッチアップ ※リカバリーハイエルボーを意識	100	0:02:10
M-Swmi	200 × 8	1	3' 45"	強	奇数 100イージー100ハード 偶数 150スイム50ハード ※距離の中で変化をつけて！！	1600	0:30:00
Pull	100 × 1	1	2' 00"		ゆっくり フォームチェック パドル	100	0:02:00
Swim	25 × 2	1	1' 00"	強	オールアウト！！ ※短い距離を全力で	50	0:02:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						2350	0:51:30

【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 × 4	1	1' 10"		クロール ゆっくり	200	0:04:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		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	0:06:40
Drill	100 × 1	1	2' 10"		キャッチアップ ※リカバリーハイエルボーを意識	100	0:02:10
M-Swmi	200 × 7	1	4' 00"	強	奇数 100イージー100ハード 偶数 150スイム50ハード ※距離の中で変化をつけて！！	1400	0:28:00
Pull	100 × 1	1	2' 00"		ゆっくり フォームチェック パドル	100	0:02:00
Swim	25 × 2	1	1' 00"	強	オールアウト！！ ※短い距離を全力で	50	0:02:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						2150	0:50:30

【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 × 4	1	1' 10"		クロール ゆっくり	200	0:04:40
Drill	25 × 6	1	0' 50"		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	50 × 1	1	1' 10"		キャッチアップ ※リカバリーハイエルボーを意識	50	0:01:10
M-Swmi	200 × 7	1	4' 20"	強	奇数 100イージー100ハード 偶数 150スイム50ハード ※距離の中で変化をつけて！！	1400	0:30:20
Pull	100 × 1	1	2' 00"		ゆっくり フォームチェック パドル	100	0:02:00
Swim	25 × 2	1	1' 00"	強	オールアウト！！ ※短い距離を全力で	50	0:02:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						2050	0:50:10

【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 × 4	1	1' 15"		クロール ゆっくり	200	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		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	50 × 1	1	1' 10"		キャッチアップ ※リカバリーハイエルボーを意識	50	0:01:10
M-Swmi	200 × 7	1	4' 40"	強	奇数 100イージー100ハード 偶数 150スイム50ハード ※距離の中で変化をつけて！！	1400	0:32:40
Swim	25 × 2	1	1' 00"	強	オールアウト！！ ※短い距離を全力で	50	0:02:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						1950	0:50:50

【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 × 4	1	1' 15"		クロール ゆっくり	200	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		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	100 × 1	1	2' 30"		キャッチアップ ※リカバリーハイエルボーを意識	100	0:02:30
M-Swmi	200 × 6	1	5' 00"	強	奇数 100イージー100ハード 偶数 150スイム50ハード ※距離の中で変化をつけて！！	1200	0:30:00
Swim	25 × 2	1	1' 00"	強	オールアウト！！ ※短い距離を全力で	50	0:02:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						1800	0:49:30