

【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	25 × 8	1	0' 45"		2本クロール 1本背泳ぎ 1本平泳ぎ	200	0:06:00
Drill	50 × 8	1	1' 05"		25ショルダータッチ25クロール ※リカバリーで肘がトップにきている時に肩を触る 後半25もリカバリー意識	400	0:08:40
Swim	400 × 2	1	6' 40"		フォーム意識 持続 ※リカバリーハイエルボーを意識 形を覚える	800	0:13:20
M-Swmi	150 × 6	1	2' 45"	強	奇数 100イージー-50ハード 偶数 50スイム100ハード ※距離の中で変化をつけて！！	900	0:16:30
Swim	25 × 2	1	1' 00"	強	12.5グライドキックハード12.5スイムハード ※細かいキックを継続させたハードを！！	50	0:02:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						2450	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



B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	25 × 8	1	0' 45"		2本クロール 1本背泳ぎ 1本平泳ぎ	200	0:06:00
Drill	50 × 6	1	1' 10"		25ショルダータッチ25クロール ※リカバリーで肘がトップにきている時に肩を触る 後半25もリカバリー意識	300	0:07:00
Swim	400 × 2	1	7' 00"		フォーム意識 持続 ※リカバリーハイエルボーを意識 形を覚える	800	0:14:00
M-Swmi	150 × 6	1	3' 00"	強	奇数 100イージー-50ハード 偶数 50スイム100ハード ※距離の中で変化をつけて！！	900	0:18:00
Swim	25 × 2	1	1' 00"	強	12.5グライドキックハード12.5スイムハード ※細かいキックを継続させたハードを！！	50	0:02:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						2350	0:52:00

【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



C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	25 × 6	1	0' 50"		2本クロール 1本背泳ぎ 1本平泳ぎ	150	0:05:00
Drill	50 × 7	1	1' 15"		25ショルダータッチ25クロール ※リカバリーで肘がトップにきている時に肩を触る 後半25もリカバリー意識	350	0:08:45
Swim	400 × 1	1	7' 30"		フォーム意識 持続 ※リカバリーハイエルボーを意識 形を覚える	400	0:07:30
M-Swmi	150 × 7	1	3' 15"	強	奇数 100イージー-50ハード 偶数 50スイム100ハード ※距離の中で変化をつけて！！	1050	0:22:45
Swim	25 × 2	1	1' 00"	強	12.5グライドキックハード12.5スイムハード ※細かいキックを持続させたハードを！！	50	0:02:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						2100	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



D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	25 × 6	1	0' 50"		2本クロール 1本背泳ぎ 1本平泳ぎ	150	0:05:00
Drill	50 × 8	1	1' 15"		25ショルダータッチ25クロール ※リカバリーで肘がトップにきている時に肩を触る 後半25もリカバリー意識	400	0:10:00
Swim	400 × 1	1	8' 00"		フォーム意識 持続 ※リカバリーハイエルボーを意識 形を覚える	400	0:08:00
M-Swmi	150 × 6	1	3' 30"	強	奇数 100イージー50ハード 偶数 50スイム100ハード ※距離の中で変化をつけて！！	900	0:21:00
Swim	25 × 2	1	1' 00"	強	12.5グライドキックハード12.5スイムハード ※細かいキックを持続させたハードを！！	50	0:02:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						2000	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



E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	25 × 6	1	0' 50"		2本クロール 1本背泳ぎ 1本平泳ぎ	150	0:05:00
Drill	50 × 6	1	1' 20"		25ショルダータッチ25クロール ※リカバリーで肘がトップにきている時に肩を触る 後半25もリカバリー意識	300	0:08:00
Swim	400 × 1	1	8' 30"		フォーム意識 持続 ※リカバリーハイエルボーを意識 形を覚える	400	0:08:30
M-Swmi	150 × 6	1	3' 45"	強	奇数 100イージー-50ハード 偶数 50スイム100ハード ※距離の中で変化をつけて！！	900	0:22:30
Swim	25 × 2	1	1' 00"	強	12.5グライドキックハード12.5スイムハード ※細かいキックを継続させたハードを！！	50	0:02:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						1900	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



F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	25 × 6	1	1' 00"		2本クロール 1本背泳ぎ 1本平泳ぎ	150	0:06:00
Drill	50 × 4	1	1' 30"		25ショルダータッチ25クロール ※リカバリーで肘がトップにきている時に肩を触る 後半25もリカバリー意識	200	0:06:00
Swim	300 × 1	1	7' 00"		フォーム意識 持続 ※リカバリーハイエルボーを意識 形を覚える	300	0:07:00
M-Swmi	150 × 6	1	4' 00"	強	奇数 100イージー-50ハード 偶数 50スイム100ハード ※距離の中で変化をつけて！！	900	0:24:00
Swim	25 × 2	1	1' 00"	強	12.5グライドキックハード12.5スイムハード ※細かいキックを継続させたハードを！！	50	0:02:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						1700	0:50:00