

【テーマ】

●キャッチ・リカバリー意識

●泳ぎにスピードのメリハリを



A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 10"		KSKS キック・スイム・キック・スイム/25	400	0:08:40
Drill	25 × 4	1	0' 50"		グライドキック キャッチの肘上げ ※手を前に伸ばして水面から肘が出るように キャッチ動作のみ	100	0:03:20
Swim	50 × 3	1	1' 10"		キャッチアップ 前3秒静止 ※高い位置で肘を上げたキャッチをする	150	0:03:30
M-Swmi①	400 × 1	2	6' 30"	強	パドル付けてスピード上げて	800	0:13:00
②	50 × 1	2	1' 30"		泳ぎながら心拍・疲労回復	100	0:03:00
③	400 × 1	2	6' 40"	強	パドル無し スピード落とさないように ①~③終わったら60秒レスト	800	0:13:20
Swim	25 × 2	1	1' 00"	強	オールアウト ※短い距離のスプリントを！！	50	0:02:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						2500	0:51:50

【テーマ】

●キャッチ・リカバリー意識

●泳ぎにスピードのメリハリを



B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 15"		KSKS キック・スイム・キック・スイム/25	400	0:09:00
Drill	25 × 4	1	0' 50"		グライドキック キャッチの肘上げ ※手を前に伸ばして水面から肘が出るように キャッチ動作のみ	100	0:03:20
Swim	50 × 2	1	1' 10"		キャッチアップ 前3秒静止 ※高い位置で肘を上げたキャッチをする	100	0:02:20
M-Swmi①	400 × 1	2	6' 50"	強	パドル付けてスピード上げて	800	0:13:40
②	50 × 1	2	1' 30"		泳ぎながら心拍・疲労回復	100	0:03:00
③	400 × 1	2	7' 00"	強	パドル無し スピード落とさないように ①～③終わったら60秒レスト	800	0:14:00
Swim	25 × 2	1	1' 00"	強	オールアウト ※短い距離のスプリントを！！	50	0:02:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						2450	0:52:20

【テーマ】

●キャッチ・リカバリー意識

●泳ぎにスピードのメリハリを



C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 20"		KSKS キック・スイム・キック・スイム/25	300	0:07:00
Drill	25 × 4	1	0' 50"		グライドキック キャッチの肘上げ ※手を前に伸ばして水面から肘が出るように キャッチ動作のみ	100	0:03:20
Swim	50 × 2	1	1' 15"		キャッチアップ 前3秒静止 ※高い位置で肘を上げたキャッチをする	100	0:02:30
M-Swmi①	400 × 1	2	7' 20"	強	パドル付けてスピード上げて	800	0:14:40
②	50 × 1	2	1' 30"		泳ぎながら心拍・疲労回復	100	0:03:00
③	400 × 1	2	7' 30"	強	パドル無し スピード落とさないように ①～③終わったら60秒レスト	800	0:15:00
Swim	25 × 2	1	1' 00"	強	オールアウト ※短い距離のスプリントを！！	50	0:02:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						2350	0:52:30

【テーマ】

●キャッチ・リカバリー意識

●泳ぎにスピードのメリハリを



D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 2	1	2' 20"		KSKS キック・スイム・キック・スイム/25	200	0:04:40
Drill	25 × 4	1	0' 50"		グライドキック キャッチの肘上げ ※手を前に伸ばして水面から肘が出るように キャッチ動作のみ	100	0:03:20
Swim	50 × 2	1	1' 15"		キャッチアップ 前3秒静止 ※高い位置で肘を上げたキャッチをする	100	0:02:30
M-Swmi①	400 × 1	2	7' 50"	強	パドル付けてスピード上げて	800	0:15:40
②	50 × 1	2	1' 30"		泳ぎながら心拍・疲労回復	100	0:03:00
③	400 × 1	2	8' 00"	強	パドル無し スピード落とさないように ①～③終わったら60秒レスト	800	0:16:00
Swim	25 × 2	1	1' 00"	強	オールアウト ※短い距離のスプリントを！！	50	0:02:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						2250	0:52:10

【テーマ】

●キャッチ・リカバリー意識

●泳ぎにスピードのメリハリを



E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 2	1	2' 30"		KSKS キック・スイム・キック・スイム/25	200	0:05:00
Drill	25 × 4	1	1' 00"		グライドキック キャッチの肘上げ ※手を前に伸ばして水面から肘が出るように キャッチ動作のみ	100	0:04:00
Swim	50 × 2	1	1' 20"		キャッチアップ 前3秒静止 ※高い位置で肘を上げたキャッチをする	100	0:02:40
M-Swmi①	400 × 1	2	8' 30"	強	パドル付けてスピード上げて	800	0:17:00
②	50 × 1	2	1' 40"		泳ぎながら心拍・疲労回復	100	0:03:20
③	300 × 1	2	6' 40"	強	パドル無し スピード落とさないように ①～③終わったら60秒レスト	600	0:13:20
Swim	25 × 2	1	1' 00"	強	オールアウト ※短い距離のスプリントを！！	50	0:02:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						2050	0:52:20

【テーマ】

●キャッチ・リカバリー意識

●泳ぎにスピードのメリハリを



F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 2	1	2' 45"		KSKS キック・スイム・キック・スイム/25	200	0:05:30
Drill	25 × 4	1	1' 00"		グライドキック キャッチの肘上げ ※手を前に伸ばして水面から肘が出るように キャッチ動作のみ	100	0:04:00
Swim	50 × 2	1	1' 40"		キャッチアップ 前3秒静止 ※高い位置で肘を上げたキャッチをする	100	0:03:20
M-Swmi①	300 × 1	2	6' 50"	強	パドル付けてスピード上げて	600	0:13:40
②	50 × 1	2	1' 40"		泳ぎながら心拍・疲労回復	100	0:03:20
③	300 × 1	2	7' 00"	強	パドル無し スピード落とさないように ①～③終わったら60秒レスト	600	0:14:00
Swim	25 × 2	1	1' 00"	強	オールアウト ※短い距離のスプリントを！！	50	0:02:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						1850	0:50:50