

【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
- ドリルは丁寧に



A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 10"		奇数 クロール 偶数 ドルフィンスルー25スイム25	300	0:07:00
Drill	50 × 4	1	1' 20"		グライドキック キャッチの肘上げ25 スイム25 ※手を前に伸ばして水面から肘が出るように 後半25はキャッチを意識したスイム	200	0:05:20
Pull	50 × 4	1	1' 10"		げんこつ25 ノーマル25 パドル無し ※キャッチ意識	200	0:04:40
M-Swmi①	200 × 2	2	3' 10"	強	パドル付けてスピード上げて	800	0:12:40
②	200 × 2	2	3' 15"	強	パドル無し スピード維持 ①②終わったらレスト60"	800	0:13:00
Swim	25 × 4	1	1' 00"	強	奇数 顔上げ平泳ぎ ハード 偶数 顔上げクロール ハード	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
<b>Total</b>						<b>2500</b>	<b>0:51:40</b>

【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
- ドリルは丁寧に



B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 10"		奇数 クロール 偶数 ドルフィンスルー25スイム25	300	0:07:00
Drill	50 × 4	1	1' 20"		グライドキック キャッチの肘上げ25 スイム25 ※手を前に伸ばして水面から肘が出るように 後半25はキャッチを意識したスイム	200	0:05:20
Pull	50 × 4	1	1' 10"		げんこつ25 ノーマル25 パドル無し ※キャッチ意識	200	0:04:40
M-Swmi①	200 × 2	2	3' 20"	強	パドル付けてスピード上げて	800	0:13:20
②	200 × 2	2	3' 30"	強	パドル無し スピード維持 ①②終わったらレスト60"	800	0:14:00
Swim	25 × 2	1	1' 00"	強	奇数 顔上げ平泳ぎ ハード 偶数 顔上げクロール ハード	50	0:02:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
<b>Total</b>						<b>2450</b>	<b>0:51:20</b>

【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
- ドリルは丁寧に



C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 4	1	1' 20"		奇数 クロール 偶数 ドルフィンスルー25スイム25	200	0:05:20
Drill	50 × 3	1	1' 30"		グライドキック キャッチの肘上げ25 スイム25 ※手を前に伸ばして水面から肘が出るように 後半25はキャッチを意識したスイム	150	0:04:30
Pull	50 × 3	1	1' 15"		げんこつ25 ノーマル25 パドル無し ※キャッチ意識	150	0:03:45
M-Swmi①	200 × 2	2	3' 40"	強	パドル付けてスピード上げて	800	0:14:40
②	200 × 2	2	3' 50"	強	パドル無し スピード維持 ①②終わったらレスト60"	800	0:15:20
Swim	25 × 2	1	1' 00"	強	奇数 顔上げ平泳ぎ ハード 偶数 顔上げクロール ハード	50	0:02:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						2250	0:50:35

【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
- ドリルは丁寧に



D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 4	1	1' 20"		奇数 クロール 偶数 ドルフィンスルー25スイム25	200	0:05:20
Drill	50 × 3	1	1' 30"		グライドキック キャッチの肘上げ25 スイム25 ※手を前に伸ばして水面から肘が出るように 後半25はキャッチを意識したスイム	150	0:04:30
Pull	50 × 3	1	1' 15"		げんこつ25 ノーマル25 パドル無し ※キャッチ意識	150	0:03:45
M-Swmi①	200 × 2	2	3' 50"	強	パドル付けてスピード上げて	800	0:15:20
②	200 × 2	2	4' 00"	強	パドル無し スピード維持 ①②終わったらレスト60"	800	0:16:00
Swim	25 × 2	1	1' 00"	強	奇数 顔上げ平泳ぎ ハード 偶数 顔上げクロール ハード	50	0:02:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						2250	0:51:55

【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
- ドリルは丁寧に



E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 4	1	1' 30"		奇数 クロール 偶数 ドルフィンスルー25スイム25	200	0:06:00
Drill	50 × 4	1	1' 30"		グライドキック キャッチの肘上げ25 スイム25 ※手を前に伸ばして水面から肘が出るように 後半25はキャッチを意識したスイム	200	0:06:00
Pull	50 × 4	1	1' 15"		げんこつ25 ノーマル25 パドル無し ※キャッチ意識	200	0:05:00
M-Swmi①	200 × 2	2	4' 30"	強	パドル付けてスピード上げて	800	0:18:00
②	200 × 1	2	4' 40"	強	パドル無し スピード維持 ①②終わったらレスト60"	400	0:09:20
Swim	25 × 2	1	1' 00"	強	奇数 顔上げ平泳ぎ ハード 偶数 顔上げクロール ハード	50	0:02:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
<b>Total</b>						<b>1950</b>	<b>0:51:20</b>

【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
- ドリルは丁寧に



F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 4	1	1' 40"		奇数 クロール 偶数 ドルフィンスルー25スイム25	200	0:06:40
Drill	50 × 4	1	1' 40"		グライドキック キャッチの肘上げ25 スイム25 ※手を前に伸ばして水面から肘が出るように 後半25はキャッチを意識したスイム	200	0:06:40
Pull	50 × 4	1	1' 30"		げんこつ25 ノーマル25 パドル無し ※キャッチ意識	200	0:06:00
M-Swmi①	200 × 2	2	4' 45"	強	パドル付けてスピード上げて	800	0:19:00
②	100 × 1	2	2' 20"	強	パドル無し スピード維持 ①②終わったらレスト60"	200	0:04:40
Swim	25 × 2	1	1' 00"	強	奇数 顔上げ平泳ぎ ハード 偶数 顔上げクロール ハード	50	0:02:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						1750	0:50:00