

【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 × 4	1	1' 10"		ゆっくり	200	0:04:40
Pull	50 × 4	1	1' 20"		ダブルロングドック プルはめて ※キャッチからフィニッシュまで意識 後半25はキャッチを意識したスイム	200	0:05:20
Pull	400 × 1	1	6' 40"		パドル付けて ※キャッチ意識	400	0:06:40
M-Swmi	0 × 1	1	10' 00"	強	10分間泳 ※ノンストップで10分間泳ぐ	0	0:10:00
K-Swim	200 × 1	1	5' 00"		グライドキック25/スイム25 ※キックの姿勢 前体重になるように	200	0:05:00
M-Swmi	0 × 1	1	10' 00"	強	10分間泳 ※逆まわりで10分間 ノンストップで	0	0:10:00
Swim	25 × 4	1	1' 00"	強	奇数 12.5顔上げキックハード～12.5スイムイージー 偶数 12.5顔上げクロールハード～12.5スイムハード	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						1200	0:50:40

【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 × 4	1	1' 10"		ゆっくり	200	0:04:40
Pull	50 × 4	1	1' 20"		ダブルロングドック プルはめて ※キャッチからフィニッシュまで意識 後半25はキャッチを意識したスイム	200	0:05:20
Pull	300 × 1	1	5' 20"		パドル付けて ※キャッチ意識	300	0:05:20
M-Swmi	0 × 1	1	10' 00"	強	10分間泳 ※ノンストップで10分間泳ぐ	0	0:10:00
K-Swim	250 × 1	1	6' 00"		グライドキック25/スイム25 ※キックの姿勢 前体重になるように	250	0:06:00
M-Swmi	0 × 1	1	10' 00"	強	10分間泳 ※逆まわりで10分間 ノンストップで	0	0:10:00
Swim	25 × 4	1	1' 00"	強	奇数 12.5顔上げキックハード～12.5スイムイージー 偶数 12.5顔上げクロールハード～12.5スイムハード	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						1150	0:50:20

【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
- ドリルは丁寧に



C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 4	1	1' 20"		ゆっくり	200	0:05:20
Pull	50 × 4	1	1' 30"		ダブルロングドック プルはめて ※キャッチからフィニッシュまで意識 後半25はキャッチを意識したスイム	200	0:06:00
Pull	300 × 1	1	5' 45"		パドル付けて ※キャッチ意識	300	0:05:45
M-Swmi	0 × 1	1	10' 00"	強	10分間泳 ※ノンストップで10分間泳ぐ	0	0:10:00
K-Swim	200 × 1	1	5' 30"		グライドキック25/スイム25 ※キックの姿勢 前体重になるように	200	0:05:30
M-Swmi	0 × 1	1	10' 00"	強	10分間泳 ※逆まわりで10分間 ノンストップで	0	0:10:00
Swim	25 × 4	1	1' 00"	強	奇数 12.5顔上げキックハード～12.5スイムイージー 偶数 12.5顔上げクロールハード～12.5スイムハード	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						1100	0:51:35

【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"		ゆっくり	200	0:05:20
Pull	50 × 4	1	1' 30"		ダブルロングドック プルはめて ※キャッチからフィニッシュまで意識 後半25はキャッチを意識したスイム	200	0:06:00
Pull	300 × 1	1	5' 50"		パドル付けて ※キャッチ意識	300	0:05:50
M-Swmi	0 × 1	1	10' 00"	強	10分間泳 ※ノンストップで10分間泳ぐ	0	0:10:00
K-Swim	200 × 1	1	5' 30"		グライドキック25/スイム25 ※キックの姿勢 前体重になるように	200	0:05:30
M-Swmi	0 × 1	1	10' 00"	強	10分間泳 ※逆まわりで10分間 ノンストップで	0	0:10:00
Swim	25 × 4	1	1' 00"	強	奇数 12.5顔上げキックハード～12.5スイムイージー 偶数 12.5顔上げクロールハード～12.5スイムハード	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						1100	0:51:40

【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 × 3	1	1' 30"		ゆっくり	150	0:04:30
Pull	50 × 4	1	1' 30"		ダブルロングドック プルはめて ※キャッチからフィニッシュまで意識 後半25はキャッチを意識したスイム	200	0:06:00
Pull	300 × 1	1	6' 40"		パドル付けて ※キャッチ意識	300	0:06:40
M-Swmi	0 × 1	1	10' 00"	強	10分間泳 ※ノンストップで10分間泳ぐ	0	0:10:00
K-Swim	200 × 1	1	5' 30"		グライドキック25/スイム25 ※キックの姿勢 前体重になるように	200	0:05:30
M-Swmi	0 × 1	1	10' 00"	強	10分間泳 ※逆まわりで10分間 ノンストップで	0	0:10:00
Swim	25 × 4	1	1' 00"	強	奇数 12.5顔上げキックハード～12.5スイムイージー 偶数 12.5顔上げクロールハード～12.5スイムハード	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						1050	0:51:40

【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 × 3	1	1' 30"		ゆっくり	150	0:04:30
Pull	50 × 4	1	1' 40"		ダブルロングドック プルはめて ※キャッチからフィニッシュまで意識 後半25はキャッチを意識したスイム	200	0:06:40
Pull	300 × 1	1	7' 00"		パドル付けて ※キャッチ意識	300	0:07:00
M-Swmi	0 × 1	1	10' 00"	強	10分間泳 ※ノンストップで10分間泳ぐ	0	0:10:00
K-Swim	200 × 1	1	5' 30"		グライドキック25/スイム25 ※キックの姿勢 前体重になるように	200	0:05:30
M-Swmi	0 × 1	1	10' 00"	強	10分間泳 ※逆まわりで10分間 ノンストップで	0	0:10:00
Swim	25 × 4	1	1' 00"	強	奇数 12.5顔上げキックハード～12.5スイムイージー 偶数 12.5顔上げクロールハード～12.5スイムハード	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						1050	0:52:40