

【テーマ】

●自分の今の力を確認

●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 1/3呼吸 偶数 スイム	300	0:07:00
Pull	50 × 4	1	1' 20"		ダブルロングドック キック軽く打つ ※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
M-Swmi	200 × 10	1	3' 30"		一定ペースで ※1本目から10本目までペース変わらず なるべく速いスピードで！！	2000	0:35:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						2600	0:52:20

【テーマ】

●自分の今の力を確認

●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 1/3呼吸 偶数 スイム	300	0:07:00
Pull	50 × 4	1	1' 20"		ダブルロングドック キック軽く打つ ※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
M-Swmi	200 × 9	1	3' 45"		一定ペースで ※1本目から9本目までペース変わらず なるべく速いスピードで！！	1800	0:33:45
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						2400	0:51:05

【テーマ】

●自分の今の力を確認

●ドリルは丁寧に



C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 20"		奇数 1/3呼吸 偶数 スイム	300	0:08:00
Pull	50 × 4	1	1' 30"		ダブルロングドック キック軽く打つ ※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
M-Swmi	200 × 8	1	3' 55"		一定ペースで ※1本目から8本目までペース変わらず なるべく速いスピードで！！	1600	0:31:20
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						2200	0:50:20

【テーマ】

●自分の今の力を確認

●ドリルは丁寧に



D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 20"		奇数 1/3呼吸 偶数 スイム	300	0:08:00
Pull	50 × 4	1	1' 30"		ダブルロングドック キック軽く打つ ※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
M-Swmi	200 × 8	1	4' 05"		一定ペースで ※1本目から8本目までペース変わらず なるべく速いスピードで！！	1600	0:32:40
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						2200	0:51:40

【テーマ】

●自分の今の力を確認

●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 1/3呼吸 偶数 スイム	200	0:06:00
Pull	50 × 4	1	1' 40"		ダブルロングドック キック軽く打つ ※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
M-Swmi	200 × 8	1	4' 15"		一定ペースで ※1本目から8本目までペース変わらず なるべく速いスピードで！！	1600	0:34:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						2100	0:51:40

【テーマ】

●自分の今の力を確認

●ドリルは丁寧に



F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 4	1	1' 30"		奇数 1/3呼吸 偶数 スイム	200	0:06:00
Pull	50 × 4	1	1' 40"		ダブルロングドック キック軽く打つ ※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
M-Swmi	200 × 7	1	4' 40"		一定ペースで ※1本目から7本目までペース変わらず なるべく速いスピードで！！	1400	0:32:40
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						1900	0:50:20