

【テーマ】

- キャッチからフィニッシュまで
- スピードアップ
- ドリルは丁寧に



A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 10"		奇数 1/3呼吸 偶数 平泳ぎ25/クロール25	400	0:09:20
Pull	50 × 3	2	1' 20"		1本目 キャッチスカーリング/スイム 2本目 ミドルスカーリング/スイム 3本目 リアスカーリング/スイム ※後半25はスイムで	300	0:08:00
Pull	400 × 1	1	6' 40"		パドル無し ※スカーリングの部分意識して	400	0:06:40
M-Swmi	25 × 4	1	1' 00"	強	バタフライの手 クロールのキック ※キャッチ意識 キックハード	100	0:04:00
M-Swmi	100 × 8	1	1' 45"	強	スピード維持 ※疲れている状態でスピードキープ	800	0:14:00
K-Swim	200 × 1	1	5' 00"		グライドキック25/スイム25 ※キックで姿勢を作り スイムに活かす	200	0:05:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						2300	0:52:00

【テーマ】

●キャッチからフィニッシュまで

●スピードアップ

●ドリルは丁寧に



B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 10"		奇数 1/3呼吸 偶数 平泳ぎ25/クロール25	400	0:09:20
Pull	50 × 3	2	1' 20"		1本目 キャッチスカーリング/スイム 2本目 ミドルスカーリング/スイム 3本目 リアスカーリング/スイム ※後半25はスイムで	300	0:08:00
Pull	400 × 1	1	7' 00"		パドル無し ※スカーリングの部分を意識して	400	0:07:00
M-Swmi	25 × 4	1	1' 00"	強	バタフライの手 クロールのキック ※キャッチ意識 キックハード	100	0:04:00
M-Swmi	100 × 7	1	1' 50"	強	スピード維持 ※疲れている状態でスピードキープ	700	0:12:50
K-Swim	200 × 1	1	5' 30"		グライドキック25/スイム25 ※キックで姿勢を作り スイムに活かす	200	0:05:30
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						2200	0:51:40

【テーマ】

- キャッチからフィニッシュまで
- スピードアップ
- 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 平泳ぎ25/クロール25	300	0:08:00
Pull	50 × 3	2	1' 30"		1本目 キャッチスカーリング/スイム 2本目 ミドルスカーリング/スイム 3本目 リアスカーリング/スイム ※後半25はスイムで	300	0:09:00
Pull	400 × 1	1	7' 20"		パドル無し ※スカーリングの部分意識して	400	0:07:20
M-Swmi	25 × 4	1	1' 00"	強	バタフライの手 クロールのキック ※キャッチ意識 キックハード	100	0:04:00
M-Swmi	100 × 7	1	1' 55"	強	スピード維持 ※疲れている状態でスピードキープ	700	0:13:25
K-Swim	200 × 1	1	5' 30"		グライドキック25/スイム25 ※キックで姿勢を作り スイムに活かす	200	0:05:30
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						2100	0:52:15

【テーマ】

●キャッチからフィニッシュまで

●スピードアップ

●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 平泳ぎ25/クロール25	300	0:08:00
Pull	50 × 3	2	1' 30"		1本目 キャッチスカーリング/スイム 2本目 ミドルスカーリング/スイム 3本目 リアスカーリング/スイム ※後半25はスイムで	300	0:09:00
Pull	300 × 1	1	6' 00"		パドル無し ※スカーリングの部分意識して	300	0:06:00
M-Swmi	25 × 4	1	1' 00"	強	バタフライの手 クロールのキック ※キャッチ意識 キックハード	100	0:04:00
M-Swmi	100 × 7	1	2' 05"	強	スピード維持 ※疲れている状態でスピードキープ	700	0:14:35
K-Swim	200 × 1	1	5' 30"		グライドキック25/スイム25 ※キックで姿勢を作り スイムに活かす	200	0:05:30
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						2000	0:52:05

【テーマ】

- キャッチからフィニッシュまで
- スピードアップ
- ドリルは丁寧に



E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 30"		奇数 1/3呼吸 偶数 平泳ぎ25/クロール25	300	0:09:00
Pull	50 × 3	2	1' 40"		1本目 キャッチスカーリング/スイム 2本目 ミドルスカーリング/スイム 3本目 リアスカーリング/スイム ※後半25はスイムで	300	0:10:00
Pull	300 × 1	1	6' 30"		パドル無し ※スカーリングの部分意識して	300	0:06:30
M-Swmi	25 × 4	1	1' 00"	強	バタフライの手 クロールのキック ※キャッチ意識 キックハード	100	0:04:00
M-Swmi	100 × 6	1	2' 10"	強	スピード維持 ※疲れている状態でスピードキープ	600	0:13:00
K-Swim	100 × 1	1	3' 30"		グライドキック25/スイム25 ※キックで姿勢を作り スイムに活かす	100	0:03:30
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						1800	0:51:00

【テーマ】

●キャッチからフィニッシュまで

●スピードアップ

●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 平泳ぎ25/クロール25	200	0:06:00
Pull	50 × 3	2	1' 45"		1本目 キャッチスカーリング/スイム 2本目 ミドルスカーリング/スイム 3本目 リアスカーリング/スイム ※後半25はスイムで	300	0:10:30
Pull	300 × 1	1	7' 00"		パドル無し ※スカーリングの部分を意識して	300	0:07:00
M-Swmi	25 × 2	1	1' 00"	強	バタフライの手 クロールのキック ※キャッチ意識 キックハード	50	0:02:00
M-Swmi	100 × 6	1	2' 30"	強	スピード維持 ※疲れている状態でスピードキープ	600	0:15:00
K-Swim	100 × 1	1	3' 30"		グライドキック25/スイム25 ※キックで姿勢を作り スイムに活かす	100	0:03:30
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						1650	0:49:00