

【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	100 × 4	1	2' 20"		1~3 クロール 4 個人メドレー(バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール)	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
K-Swim	250 × 1	1	5' 40"		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	250	0:05:40
M-Swmi①	25 × 1	7	1' 00"	強	全力で	175	0:07:00
②	75 × 1	7	1' 30"	弱	イージー ①②繰り返し ※25はトップスピードが出るように！！	525	0:10:30
Swim	20 × 4	1	1' 30"	強	5メートルライン上で10秒もも上げダッシュ 20メートルハード ※膝が水面上に出るように	80	0:06:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						1830	0:51:30

【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	100 × 4	1	2' 20"		1~3 クロール 4 個人メドレー(バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール)	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
K-Swim	200 × 1	1	5' 20"		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	0:05:20
M-Swmi①	25 × 1	7	1' 00"	強	全力で	175	0:07:00
②	75 × 1	7	1' 30"	弱	イージー ①②繰り返し ※25はトップスピードが出るように！！	525	0:10:30
Swim	20 × 4	1	1' 30"	強	5メートルライン上で10秒もも上げダッシュ 20メートルハード ※膝が水面上に出るように	80	0:06:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						1780	0:51:10

【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	100 × 4	1	2' 30"		1~3 クロール 4 個人メドレー(バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール)	400	0:10:00
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
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
M-Swmi①	25 × 1	6	1' 00"	強	全力で	150	0:06:00
②	75 × 1	6	1' 45"	弱	イージー ①②繰り返し ※25はトップスピードが出るように！！	450	0:10:30
Swim	20 × 4	1	1' 30"	強	5メートルライン上で10秒もも上げダッシュ 20メートルハード ※膝が水面上に出るように	80	0:06:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						1680	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



D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 30"		1~3 クロール 4 個人メドレー(バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール)	400	0:10:00
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
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
M-Swmi①	25 × 1	6	1' 00"	強	全力で	150	0:06:00
②	75 × 1	6	1' 45"	弱	イージー ①②繰り返し ※25はトップスピードが出るように！！	450	0:10:30
Swim	20 × 4	1	1' 30"	強	5メートルライン上で10秒もも上げダッシュ 20メートルハード ※膝が水面上に出るように	80	0:06:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						1680	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



E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 40"		1~2 クロール 3 個人メドレー(バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール)	300	0:08:00
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
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
M-Swmi①	25 × 1	6	1' 00"	強	全力で	150	0:06:00
②	75 × 1	6	1' 50"	弱	イージー ①②繰り返し ※25はトップスピードが出るように！！	450	0:11:00
Swim	20 × 4	1	1' 30"	強	5メートルライン上で10秒もも上げダッシュ 20メートルハード ※膝が水面上に出るように	80	0:06:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						1580	0:51:30

【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	100 × 3	1	2' 50"		1~2 クロール 3 個人メドレー(バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール)	300	0:08:30
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
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
M-Swmi①	25 × 1	5	1' 00"	強	全力で	125	0:05:00
②	75 × 1	5	2' 00"	弱	イージー ①②繰り返し ※25はトップスピードが出るように！！	375	0:10:00
Swim	20 × 4	1	1' 30"	強	5メートルライン上で10秒もも上げダッシュ 20メートルハード ※膝が水面上に出るように	80	0:06:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						1480	0:50:30