

【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 × 4	1	1' 00"		ゆっくり 大きく	200	0:04:00
Pull	50 × 4	2	1' 20"		ムーブスカーリング/クロール キャッチからフィニッシュまでを8回から10回で 1セット プルはめて 2セット 軽くキックして	400	0:10:40
Pull	50 × 8	1	1' 10"		テンポプル/スロープル ※テンポ上げて25 ゆっくり25 フォームに変化を	400	0:09:20
M-Swmi①	100 × 1	5	1' 40"	強	全力で	500	0:08:20
②	100 × 1	5	2' 10"	弱	イージー ①②繰り返し	500	0:10:50
Swim	25 × 4	1	1' 00"		キャッチアップ10ストローク ※軽いキックで大きなフォームで ハードではなくフォーム意識	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						2200	0:52:10

【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



B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 4	1	1' 05"		ゆっくり 大きく	200	0:04:20
Pull	50 × 4	2	1' 30"		ムーブスカーリング/クロール キャッチからフィニッシュまでを8回から10回で 1セット プルはめて 2セット 軽くキックして	400	0:12:00
Pull	50 × 6	1	1' 15"		テンポプル/スロープル ※テンポ上げて25 ゆっくり25 フォームに変化を	300	0:07:30
M-Swmi①	100 × 1	5	1' 45"	強	全力で	500	0:08:45
②	100 × 1	5	2' 15"	弱	イージー ①②繰り返し	500	0:11:15
Swim	25 × 4	1	1' 00"		キャッチアップ10ストローク ※軽いキックで大きなフォームで ハードではなくフォーム意識	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						2100	0:52:50

【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 × 4	1	1' 10"		ゆっくり 大きく	200	0:04:40
Pull	50 × 4	2	1' 30"		ムーブスカーリング/クロール キャッチからフィニッシュまでを8回から10回で 1セット プルはめて 2セット 軽くキックして	400	0:12:00
Pull	50 × 7	1	1' 15"		テンポプル/スロープル ※テンポ上げて25 ゆっくり25 フォームに変化を	350	0:08:45
M-Swmi①	100 × 1	4	1' 50"	強	全力で	400	0:07:20
②	100 × 1	4	2' 20"	弱	イージー ①②繰り返し	400	0:09:20
Swim	25 × 4	1	1' 00"		キャッチアップ10ストローク ※軽いキックで大きなフォームで ハードではなくフォーム意識	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						1950	0:51:05

【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



D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 4	1	1' 15"		ゆっくり 大きく	200	0:05:00
Pull	50 × 4	2	1' 30"		ムーブスカーリング/クロール キャッチからフィニッシュまでを8回から10回で 1セット プルはめて 2セット 軽くキックして	400	0:12:00
Pull	50 × 6	1	1' 20"		テンポプル/スロープル ※テンポ上げて25 ゆっくり25 フォームに変化を	300	0:08:00
M-Swmi①	100 × 1	4	1' 55"	強	全力で	400	0:07:40
②	100 × 1	4	2' 25"	弱	イージー ①②繰り返し	400	0:09:40
Swim	25 × 4	1	1' 00"		キャッチアップ10ストローク ※軽いキックで大きなフォームで ハードではなくフォーム意識	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						1900	0:51:20

【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 × 4	1	1' 20"		ゆっくり 大きく	200	0:05:20
Pull	50 × 3	2	1' 40"		ムーブスカーリング/クロール キャッチからフィニッシュまでを8回から10回で 1セット プルはめて 2セット 軽くキックして	300	0:10:00
Pull	50 × 6	1	1' 20"		テンポプル/スロープル ※テンポ上げて25 ゆっくり25 フォームに変化を	300	0:08:00
M-Swmi①	100 × 1	4	2' 10"	強	全力で	400	0:08:40
②	100 × 1	4	2' 40"	弱	イージー ①②繰り返し	400	0:10:40
Swim	25 × 4	1	1' 00"		キャッチアップ10ストローク ※軽いキックで大きなフォームで ハードではなくフォーム意識	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						1800	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



F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 4	1	1' 30"		ゆっくり 大きく	200	0:06:00
Pull	50 × 3	2	1' 45"		ムーブスカーリング/クロール キャッチからフィニッシュまでを8回から10回で 1セット プルはめて 2セット 軽くキックして	300	0:10:30
Pull	50 × 4	1	1' 30"		テンポプル/スロープル ※テンポ上げて25 ゆっくり25 フォームに変化を	200	0:06:00
M-Swmi①	100 × 1	4	2' 15"	強	全力で	400	0:09:00
②	100 × 1	4	2' 45"	弱	イージー ①②繰り返し	400	0:11:00
Swim	25 × 4	1	1' 00"		キャッチアップ10ストローク ※軽いキックで大きなフォームで ハードではなくフォーム意識	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						1700	0:51:30