

【テーマ】

- スピードアップ
- トップスピードの強化
- 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 ドルフィンスルー/クロール25 偶数 平泳ぎ/クロール25	400	0:09:20
Drill	25 × 4	1	0' 40"		片手バタフライ 左右交互 ※肩甲骨から動かすイメージで	100	0:02:40
K-Swmi	50 × 4	1	1' 15"	強	12.5キックハード～37.5スイム ※細かく速いキックを瞬間的に	200	0:05:00
Pull	200 × 1	1	3' 15"		呼吸制限1/5 ※フォーム整えて パドルはどちらでも可	200	0:03:15
M-Swmi①	50 × 8	1	1' 15"	強	12.5ハード～37.5スイム ※全力で12.5を！！	400	0:10:00
Pull	100 × 1	1	2' 00"		呼吸制限3/1 ※フォーム整えて パドルはどちらでも可	100	0:02:00
M-Swmi②	50 × 8	1	1' 15"	強	37.5スイム～12.5ハード ※ラスト12.5を全力で！！	400	0:10:00
Swim	25 × 4	1	1' 00"	強	奇数 平泳ぎハード 偶数 クロールハード ※どの泳ぎでも速く身体を動かす！	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						2000	0:51:15

【テーマ】

- スピードアップ
- トップスピードの強化
- 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 ドルフィンスルー/クロール25 偶数 平泳ぎ/クロール25	400	0:09:20
Drill	25 × 4	1	0' 40"		片手バタフライ 左右交互 ※肩甲骨から動かすイメージで	100	0:02:40
K-Swmi	50 × 4	1	1' 20"	強	12.5キックハード～37.5スイム ※細かく速いキックを瞬間的に	200	0:05:20
Pull	200 × 1	1	3' 30"		呼吸制限1/5 ※フォーム整えて パドルはどちらでも可	200	0:03:30
M-Swmi①	50 × 8	1	1' 15"	強	12.5ハード～37.5スイム ※全力で12.5を！！	400	0:10:00
Pull	100 × 1	1	2' 00"		呼吸制限3/1 ※フォーム整えて パドルはどちらでも可	100	0:02:00
M-Swmi②	50 × 8	1	1' 15"	強	37.5スイム～12.5ハード ※ラスト12.5を全力で！！	400	0:10:00
Swim	25 × 4	1	1' 00"	強	奇数 平泳ぎハード 偶数 クロールハード ※どの泳ぎでも速く身体を動かす！	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						2000	0:51:50

【テーマ】

- スピードアップ
- トップスピードの強化
- ドリルは丁寧に



C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 15"		奇数 ドルフィンスルー/クロール25 偶数 平泳ぎ/クロール25	400	0:10:00
Drill	25 × 4	1	0' 40"		片手バタフライ 左右交互 ※肩甲骨から動かすイメージで	100	0:02:40
K-Swmi	50 × 4	1	1' 30"	強	12.5キックハード～37.5スイム ※細かく速いキックを瞬間的に	200	0:06:00
Pull	200 × 1	1	3' 45"		呼吸制限1/5 ※フォーム整えて パドルはどちらでも可	200	0:03:45
M-Swmi①	50 × 7	1	1' 20"	強	12.5ハード～37.5スイム ※全力で12.5を！！	350	0:09:20
Pull	100 × 1	1	2' 00"		呼吸制限3/1 ※フォーム整えて パドルはどちらでも可	100	0:02:00
M-Swmi②	50 × 7	1	1' 20"	強	37.5スイム～12.5ハード ※ラスト12.5を全力で！！	350	0:09:20
Swim	25 × 4	1	1' 00"	強	奇数 平泳ぎハード 偶数 クロールハード ※どの泳ぎでも速く身体を動かす！	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						1900	0:52:05

【テーマ】

- スピードアップ
- トップスピードの強化
- ドリルは丁寧に



D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 15"		奇数 ドルフィンスルー/クロール25 偶数 平泳ぎ/クロール25	400	0:10:00
Drill	25 × 4	1	0' 40"		片手バタフライ 左右交互 ※肩甲骨から動かすイメージで	100	0:02:40
K-Swmi	50 × 4	1	1' 30"	強	12.5キックハード～37.5スイム ※細かく速いキックを瞬間的に	200	0:06:00
Pull	200 × 1	1	4' 00"		呼吸制限1/5 ※フォーム整えて パドルはどちらでも可	200	0:04:00
M-Swmi①	50 × 7	1	1' 20"	強	12.5ハード～37.5スイム ※全力で12.5を！！	350	0:09:20
Pull	100 × 1	1	2' 15"		呼吸制限3/1 ※フォーム整えて パドルはどちらでも可	100	0:02:15
M-Swmi②	50 × 6	1	1' 20"	強	37.5スイム～12.5ハード ※ラスト12.5を全力で！！	300	0:08:00
Swim	25 × 4	1	1' 00"	強	奇数 平泳ぎハード 偶数 クロールハード ※どの泳ぎでも速く身体を動かす！	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						1850	0:51:15

【テーマ】

- スピードアップ
- トップスピードの強化
- ドリルは丁寧に



E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 20"		奇数 ドルフィンスルー/クロール25 偶数 平泳ぎ/クロール25	300	0:08:00
Drill	25 × 4	1	0' 45"		片手バタフライ 左右交互 ※肩甲骨から動かすイメージで	100	0:03:00
K-Swmi	50 × 4	1	1' 30"	強	12.5キックハード～37.5スイム ※細かく速いキックを瞬間的に	200	0:06:00
Pull	200 × 1	1	4' 20"		呼吸制限1/5 ※フォーム整えて パドルはどちらでも可	200	0:04:20
M-Swmi①	50 × 6	1	1' 30"	強	12.5ハード～37.5スイム ※全力で12.5を！！	300	0:09:00
Pull	100 × 1	1	2' 20"		呼吸制限3/1 ※フォーム整えて パドルはどちらでも可	100	0:02:20
M-Swmi②	50 × 6	1	1' 30"	強	37.5スイム～12.5ハード ※ラスト12.5を全力で！！	300	0:09:00
Swim	25 × 4	1	1' 00"	強	奇数 平泳ぎハード 偶数 クロールハード ※どの泳ぎでも速く身体を動かす！	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						1700	0:50:40

【テーマ】

- スピードアップ
- トップスピードの強化
- ドリルは丁寧に



F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 30"		奇数 ドルフィンスルー/クロール25 偶数 平泳ぎ/クロール25	300	0:09:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		片手バタフライ 左右交互 ※肩甲骨から動かすイメージで	150	0:05:00
K-Swmi	50 × 4	1	1' 40"	強	12.5キックハード～37.5スイム ※細かく速いキックを瞬間的に	200	0:06:40
Pull	100 × 1	1	2' 40"		呼吸制限1/5 ※フォーム整えて パドルはどちらでも可	100	0:02:40
M-Swmi①	50 × 6	1	1' 30"	強	12.5ハード～37.5スイム ※全力で12.5を！！	300	0:09:00
Pull	100 × 1	1	2' 40"		呼吸制限3/1 ※フォーム整えて パドルはどちらでも可	100	0:02:40
M-Swmi②	50 × 5	1	1' 30"	強	37.5スイム～12.5ハード ※ラスト12.5を全力で！！	250	0:07:30
Swim	25 × 4	1	1' 00"	強	奇数 平泳ぎハード 偶数 クロールハード ※どの泳ぎでも速く身体を動かす！	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						1600	0:51:30