

【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	200 × 3	1	4' 00"		ゆっくり 大きく ※泳ぎながらストレッチ	600	0:12:00
Kick	25 × 8	1	0' 40"		奇数 背泳ぎキック 偶数 グライドキック ※反転してもキックの形が変わらないように	200	0:05:20
Main-S1	25 × 4	1	0' 25"	強	スピードアップ！！	100	0:01:40
Drill	100 × 4	1	2' 10"		キャッチアップ+ストレートアーム ※腕全体を大きく使って	400	0:08:40
Main-S2	50 × 3	1	0' 40"	強	スピードを上げて	150	0:02:00
P or S	200 × 2	1	3' 30"		フォーミング	400	0:07:00
Main-S3	25 × 1	5	0' 25"	強	スピードを上げて	125	0:02:05
	50 × 1	5	0' 45"	強	スピードを上げて！！	250	0:03:45
	75 × 1	5	1' 10"	強	スピードを上げて！！！！ 25からまで続けて レスト60" 5セット	375	0:05:50
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
<b>Total</b>						<b>2700</b>	<b>0:53:20</b>

【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	200 × 3	1	4' 15"		ゆっくり 大きく ※泳ぎながらストレッチ	600	0:12:45
Kick	25 × 8	1	0' 40"		奇数 背泳ぎキック 偶数 グライドキック ※反転してもキックの形が変わらないように	200	0:05:20
Main-S1	25 × 4	1	0' 25"	強	スピードアップ！！	100	0:01:40
Drill	100 × 3	1	2' 10"		キャッチアップ+ストレートアーム ※腕全体を大きく使って	300	0:06:30
Main-S2	50 × 3	1	0' 45"	強	スピードを上げて	150	0:02:15
P or S	200 × 2	1	3' 40"		フォーミング	400	0:07:20
Main-S3	25 × 1	5	0' 25"	強	スピードを上げて	125	0:02:05
	50 × 1	5	0' 50"	強	スピードを上げて！！	250	0:04:10
	75 × 1	5	1' 15"	強	スピードを上げて！！！！ 25からまで続けて レスト60" 5セット	375	0:06:15
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
<b>Total</b>						<b>2600</b>	<b>0:53:20</b>

【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	200 × 2	1	4' 30"		ゆっくり 大きく ※泳ぎながらストレッチ	400	0:09:00
Kick	25 × 8	1	0' 45"		奇数 背泳ぎキック 偶数 グライドキック ※反転してもキックの形が変わらないように	200	0:06:00
Main-S1	25 × 4	1	0' 30"	強	スピードアップ！！	100	0:02:00
Drill	100 × 2	1	2' 20"		キャッチアップ+ストレートアーム ※腕全体を大きく使って	200	0:04:40
Main-S2	50 × 3	1	0' 50"	強	スピードを上げて	150	0:02:30
P or S	200 × 2	1	4' 00"		フォーミング	400	0:08:00
Main-S3	25 × 1	5	0' 25"	強	スピードを上げて	125	0:02:05
	50 × 1	5	0' 55"	強	スピードを上げて！！	250	0:04:35
	75 × 1	5	1' 20"	強	スピードを上げて！！！！ 25からまで続けて レスト60" 5セット	375	0:06:40
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
<b>Total</b>						<b>2300</b>	<b>0:50:30</b>

【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	200 × 2	1	4' 30"		ゆっくり 大きく ※泳ぎながらストレッチ	400	0:09:00
Kick	25 × 6	1	0' 45"		奇数 背泳ぎキック 偶数 グライドキック ※反転してもキックの形が変わらないように	150	0:04:30
Main-S1	25 × 4	1	0' 30"	強	スピードアップ！！	100	0:02:00
Drill	100 × 3	1	2' 20"		キャッチアップ+ストレートアーム ※腕全体を大きく使って	300	0:07:00
Main-S2	50 × 3	1	0' 55"	強	スピードを上げて	150	0:02:45
P or S	200 × 2	1	4' 10"		フォーミング	400	0:08:20
Main-S3	25 × 1	5	0' 25"	強	スピードを上げて	125	0:02:05
	50 × 1	5	0' 55"	強	スピードを上げて！！	250	0:04:35
	75 × 1	5	1' 20"	強	スピードを上げて！！！！ 25からまで続けて レスト60" 5セット	375	0:06:40
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
<b>Total</b>						<b>2350</b>	<b>0:51:55</b>

【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	200 × 2	1	4' 40"		ゆっくり 大きく ※泳ぎながらストレッチ	400	0:09:20
Kick	25 × 6	1	0' 50"		奇数 背泳ぎキック 偶数 グライドキック ※反転してもキックの形が変わらないように	150	0:05:00
Main-S1	25 × 4	1	0' 30"	強	スピードアップ！！	100	0:02:00
Drill	100 × 2	1	2' 30"		キャッチアップ+ストレートアーム ※腕全体を大きく使って	200	0:05:00
Main-S2	50 × 3	1	1' 05"	強	スピードを上げて	150	0:03:15
P or S	200 × 2	1	4' 30"		フォーミング	400	0:09:00
Main-S3	25 × 1	4	0' 30"	強	スピードを上げて	100	0:02:00
	50 × 1	4	1' 05"	強	スピードを上げて！！	200	0:04:20
	75 × 1	4	1' 35"	強	スピードを上げて！！！！ 25からまで続けて レスト60" 5セット	300	0:06:20
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
<b>Total</b>						<b>2100</b>	<b>0:51:15</b>

【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	200 × 2	1	5' 00"		ゆっくり 大きく ※泳ぎながらストレッチ	400	0:10:00
Kick	25 × 6	1	0' 50"		奇数 背泳ぎキック 偶数 グライドキック ※反転してもキックの形が変わらないように	150	0:05:00
Main-S1	25 × 4	1	0' 40"	強	スピードアップ！！	100	0:02:40
Drill	100 × 2	1	2' 40"		キャッチアップ+ストレートアーム ※腕全体を大きく使って	200	0:05:20
Main-S2	50 × 3	1	1' 15"	強	スピードを上げて	150	0:03:45
P or S	200 × 1	1	4' 50"		フォーミング	200	0:04:50
Main-S3	25 × 1	4	0' 40"	強	スピードを上げて	100	0:02:40
	50 × 1	4	1' 15"	強	スピードを上げて！！	200	0:05:00
	75 × 1	4	1' 55"	強	スピードを上げて！！！！ 25からまで続けて レスト60" 5セット	300	0:07:40
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
<b>Total</b>						<b>1900</b>	<b>0:51:55</b>