

【テーマ】

- スピードアップ
- ストロークの変化
- ドリルは丁寧に



A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 00"		奇数 クロール 偶数 キャッチアップ	400	0:08:00
Main-S1	100 × 8	1	1' 50"		奇数 ストロークカウントマイナス /25 偶数 ストロークカウントプラス /25 ※奇数は25をはずすようにストローク数が少なくなるように 偶数は25をはずすようにストロークが多くなるように カウントを必ずとろう！！	800	0:14:40
KS	50 × 8	1	1' 30"		壁キック10秒から25ハード 後半25はイージー	400	0:12:00
Main-S2	50 × 1	4	0' 40"	強	スピードを上げて	200	0:02:40
	100 × 1	4	2' 00"		フォーミング 50 100を続けて繰り返し	400	0:08:00
Main-K	25 × 4	1	1' 30"	強	抵抗キック 根性！！	100	0:06:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						2400	0:56:20

【テーマ】

- スピードアップ
- ストロークの変化
- ドリルは丁寧に



B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 10"		奇数 クロール 偶数 キャッチアップ	300	0:07:00
Main-S1	100 × 7	1	2' 00"		奇数 ストロークカウントマイナス /25 偶数 ストロークカウントプラス /25 ※奇数は25をはずすようにストローク数が少なくなるように 偶数は25をはずすようにストロークが多くなるように カウントを必ずとろう！！	700	0:14:00
KS	50 × 7	1	1' 30"		壁キック10秒から25ハード 後半25はイージー	350	0:10:30
Main-S2	50 × 1	4	0' 50"	強	スピードを上げて	200	0:03:20
	100 × 1	4	2' 10"		フォーミング 50 100を続けて繰り返し	400	0:08:40
Main-K	25 × 4	1	1' 30"	強	抵抗キック 根性！！	100	0:06:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						2150	0:54:30

【テーマ】

- スピードアップ
- ストロークの変化
- ドリルは丁寧に



C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 15"		奇数 クロール 偶数 キャッチアップ	300	0:07:30
Main-S1	100 × 7	1	2' 10"		奇数 ストロークカウントマイナス /25 偶数 ストロークカウントプラス /25 ※奇数は25をはずすようにストローク数が少なくなるように 偶数は25をはずすようにストロークが多くなるように カウントを必ずとろう！！	700	0:15:10
KS	50 × 6	1	1' 30"		壁キック10秒から25ハード 後半25はイージー	300	0:09:00
Main-S2	50 × 1	4	0' 55"	強	スピードを上げて	200	0:03:40
	100 × 1	4	2' 15"		フォーミング 50 100を続けて繰り返し	400	0:09:00
Main-K	25 × 4	1	1' 30"	強	抵抗キック 根性！！！！	100	0:06:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						2100	0:55:20

【テーマ】

- スピードアップ
- ストロークの変化
- ドリルは丁寧に



D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 15"		奇数 クロール 偶数 キャッチアップ	300	0:07:30
Main-S1	100 × 7	1	2' 10"		奇数 ストロークカウントマイナス /25 偶数 ストロークカウントプラス /25 ※奇数は25をはずつストローク数が少なくなるように 偶数は25をはずつストロークが多くなるように カウントを必ずとろう！！	700	0:15:10
KS	50 × 6	1	1' 30"		壁キック10秒から25ハード 後半25はイージー	300	0:09:00
Main-S2	50 × 1	4	0' 55"	強	スピードを上げて	200	0:03:40
	100 × 1	4	2' 15"		フォーミング 50 100を続けて繰り返し	400	0:09:00
Main-K	25 × 4	1	1' 30"	強	抵抗キック 根性！！！！	100	0:06:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						2100	0:55:20

【テーマ】

- スピードアップ
- ストロークの変化
- 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 クロール 偶数 キャッチアップ	300	0:08:00
Main-S1	100 × 7	1	2' 20"		奇数 ストロークカウントマイナス /25 偶数 ストロークカウントプラス /25 ※奇数は25をはずつストローク数が少なくなるように 偶数は25をはずつストロークが多くなるように カウントを必ずとろう！！	700	0:16:20
KS	50 × 6	1	1' 30"		壁キック10秒から25ハード 後半25はイージー	300	0:09:00
Main-S2	50 × 1	3	1' 05"	強	スピードを上げて	150	0:03:15
	100 × 1	3	2' 25"		フォーミング 50 100を続けて繰り返し	300	0:07:15
Main-K	25 × 4	1	1' 30"	強	抵抗キック 根性！！	100	0:06:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						1950	0:54:50

【テーマ】

- スピードアップ
- ストロークの変化
- 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 クロール 偶数 キャッチアップ	300	0:09:00
Main-S1	100 × 7	1	2' 30"		奇数 ストロークカウントマイナス /25 偶数 ストロークカウントプラス /25 ※奇数は25をはずつストローク数が少なくなるように 偶数は25をはずつストロークが多くなるように カウントを必ずとろう！！	700	0:17:30
KS	50 × 6	1	1' 30"		壁キック10秒から25ハード 後半25はイージー	300	0:09:00
Main-S2	50 × 1	3	1' 10"	強	スピードを上げて	150	0:03:30
	100 × 1	3	2' 40"		フォーミング 50 100を続けて繰り返し	300	0:08:00
Main-K	25 × 2	1	1' 30"	強	抵抗キック 根性！！！！	50	0:03:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
Total						1900	0:55:00