

【テーマ】

- スピードアップ
- ストロークの確認
- 集団泳



A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	400 × 1	1	7' 20"		ゆっくり 大きく	400	0:07:20
Drill	25 × 12	1	0' 40"		板クロール ※小さいビート板でクロール キャッチ・リカバリー動作を丁寧に	300	0:08:00
Swim	200 × 2	1	3' 40"		フォーミング ※Drillで意識した泳ぎをスイムで	400	0:07:20
Main-S	25 × 1	6	0' 40"	強	グライドキックハード	150	0:04:00
	25 × 1	6	0' 25"	強	スピードを上げて	150	0:02:30
	50 × 1	6	2' 00"		泳ぎながらリラックス 繰り返し	300	0:12:00
Drill	50 × 4	1	1' 10"		キャッチアップ 前3秒静止 ※一度手を止めて丁寧なストロークを	200	0:04:40
Main-S②	25 × 8	1	0' 50"	強	一斉スタート ※各コース一斉スタートでハード	200	0:06:40
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:55:30

【テーマ】

- スピードアップ
- ストロークの確認
- 集団泳



B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	400 × 1	1	7' 40"		ゆっくり 大きく	400	0:07:40
Drill	25 × 10	1	0' 45"		板クロール ※小さいビート板でクロール キャッチ・リカバリー動作を丁寧に	250	0:07:30
Swim	200 × 2	1	3' 50"		フォーミング ※Drillで意識した泳ぎをスイムで	400	0:07:40
Main-S	25 × 1	6	0' 40"	強	グライドキックハード	150	0:04:00
	25 × 1	6	0' 30"	強	スピードを上げて	150	0:03:00
	50 × 1	6	2' 00"		泳ぎながらリラックス 繰り返し	300	0:12:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		キャッチアップ 前3秒静止 ※一度手を止めて丁寧なストロークを	150	0:03:45
Main-S②	25 × 8	1	0' 50"	強	一斉スタート ※各コース一斉スタートでハード	200	0:06:40
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:55:15

【テーマ】

- スピードアップ
- ストロークの確認
- 集団泳



C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	400 × 1	1	8' 00"		ゆっくり 大きく	400	0:08:00
Drill	25 × 10	1	0' 45"		板クロール ※小さいビート板でクロール キャッチ・リカバリー動作を丁寧に	250	0:07:30
Swim	300 × 1	1	6' 00"		フォーミング ※Drillで意識した泳ぎをスイムで	300	0:06:00
Main-S	25 × 1	6	0' 45"	強	グライドキックハード	150	0:04:30
	25 × 1	6	0' 30"	強	スピードを上げて	150	0:03:00
	50 × 1	6	2' 00"		泳ぎながらリラックス 繰り返し	300	0:12:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		キャッチアップ 前3秒静止 ※一度手を止めて丁寧なストロークを	150	0:03:45
Main-S②	25 × 8	1	0' 50"	強	一斉スタート ※各コース一斉スタートでハード	200	0:06:40
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2000	0:54:25

【テーマ】

- スピードアップ
- ストロークの確認
- 集団泳



D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	300 × 1	1	6' 00"		ゆっくり 大きく	300	0:06:00
Drill	25 × 10	1	0' 50"		板クロール ※小さいビート板でクロール キャッチ・リカバリー動作を丁寧に	250	0:08:20
Swim	300 × 1	1	6' 00"		フォーミング ※Drillで意識した泳ぎをスイムで	300	0:06:00
Main-S	25 × 1	6	0' 45"	強	グライドキックハード	150	0:04:30
	25 × 1	6	0' 35"	強	スピードを上げて	150	0:03:30
	50 × 1	6	2' 00"		泳ぎながらリラックス 繰り返し	300	0:12:00
Drill	50 × 4	1	1' 20"		キャッチアップ 前3秒静止 ※一度手を止めて丁寧なストロークを	200	0:05:20
Main-S②	25 × 8	1	0' 50"	強	一斉スタート ※各コース一斉スタートでハード	200	0:06:40
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1950	0:55:20

【テーマ】

- スピードアップ
- ストロークの確認
- 集団泳



E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	300 × 1	1	6' 30"		ゆっくり 大きく	300	0:06:30
Drill	25 × 10	1	0' 55"		板クロール ※小さいビート板でクロール キャッチ・リカバリー動作を丁寧に	250	0:09:10
Swim	300 × 1	1	6' 30"		フォーミング ※Drillで意識した泳ぎをスイムで	300	0:06:30
Main-S	25 × 1	6	0' 45"	強	グライドキックハード	150	0:04:30
	25 × 1	6	0' 35"	強	スピードを上げて	150	0:03:30
	50 × 1	6	2' 00"		泳ぎながらリラックス 繰り返し	300	0:12:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"		キャッチアップ 前3秒静止 ※一度手を止めて丁寧なストロークを	150	0:04:00
Main-S②	25 × 6	1	0' 50"	強	一斉スタート ※各コース一斉スタートでハード	150	0:05:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1850	0:54:10

【テーマ】

- スピードアップ
- ストロークの確認
- 集団泳



F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	300 × 1	1	7' 00"		ゆっくり 大きく	300	0:07:00
Drill	25 × 10	1	0' 55"		板クロール ※小さいビート板でクロール キャッチ・リカバリー動作を丁寧に	250	0:09:10
Swim	200 × 1	1	5' 00"		フォーミング ※Drillで意識した泳ぎをスイムで	200	0:05:00
Main-S	25 × 1	6	0' 50"	強	グライドキックハード	150	0:05:00
	25 × 1	6	0' 40"	強	スピードを上げて	150	0:04:00
	50 × 1	6	2' 00"		泳ぎながらリラックス 繰り返し	300	0:12:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		キャッチアップ 前3秒静止 ※一度手を止めて丁寧なストロークを	150	0:04:30
Main-S②	25 × 6	1	0' 50"	強	一斉スタート ※各コース一斉スタートでハード	150	0:05:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1750	0:54:40