

【テーマ】

- スピードアップ
- ストロークの確認



A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 00"		奇数 ゆっくり 偶数 1/3呼吸	400	0:08:00
Drill-P	50 × 8	1	1' 10"		ダブルロングドック25/スイム25 ※キャッチからフィニッシュまで丁寧に プルはめて パドル無し	400	0:09:20
Swim	100 × 8	1	1' 40"		ストローク意識 一定ペースで ※フォームが崩れないように	800	0:13:20
Drill-S	50 × 8	1	1' 10"		ダブルロングドック25/キャッチアップスイム25 ※キャッチからフィニッシュまで丁寧に キックも意識して	400	0:09:20
Main-S	50 × 8	2	0' 45"	強	ハード ※スピード一定 レスト60" 2セットめもスピード変えずに	800	0:12:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2900	0:55:00

【テーマ】

- スピードアップ
- ストロークの確認



B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 7	1	1' 05"		奇数 ゆっくり 偶数 1/3呼吸	350	0:07:35
Drill-P	50 × 8	1	1' 10"		ダブルロングドック25/スイム25 ※キャッチからフィニッシュまで丁寧に プルはめて パドル無し	400	0:09:20
Swim	100 × 7	1	1' 50"		ストローク意識 一定ペースで ※フォームが崩れないように	700	0:12:50
Drill-S	50 × 8	1	1' 10"		ダブルロングドック25/キャッチアップスイム25 ※キャッチからフィニッシュまで丁寧に キックも意識して	400	0:09:20
Main-S	50 × 8	2	0' 50"	強	ハード ※スピード一定 レスト60" 2セットめもスピード変えずに	800	0:13:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2750	0:55:25

【テーマ】

- スピードアップ
- ストロークの確認



C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 7	1	1' 10"		奇数 ゆっくり 偶数 1/3呼吸	350	0:08:10
Drill-P	50 × 8	1	1' 15"		ダブルロングドック25/スイム25 ※キャッチからフィニッシュまで丁寧に プルはめて パドル無し	400	0:10:00
Swim	100 × 6	1	2' 00"		ストローク意識 一定ペースで ※フォームが崩れないように	600	0:12:00
Drill-S	50 × 8	1	1' 15"		ダブルロングドック25/キャッチアップスイム25 ※キャッチからフィニッシュまで丁寧に キックも意識して	400	0:10:00
Main-S	50 × 7	2	0' 55"	強	ハード ※スピード一定 レスト60" 2セットめもスピード変えずに	700	0:12:50
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2550	0:56:00

【テーマ】

- スピードアップ
- ストロークの確認



D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 7	1	1' 10"		奇数 ゆっくり 偶数 1/3呼吸	350	0:08:10
Drill-P	50 × 8	1	1' 15"		ダブルロングドック25/スイム25 ※キャッチからフィニッシュまで丁寧に プルはめて パドル無し	400	0:10:00
Swim	100 × 6	1	2' 00"		ストローク意識 一定ペースで ※フォームが崩れないように	600	0:12:00
Drill-S	50 × 8	1	1' 15"		ダブルロングドック25/キャッチアップスイム25 ※キャッチからフィニッシュまで丁寧に キックも意識して	400	0:10:00
Main-S	50 × 6	2	0' 55"	強	ハード ※スピード一定 レスト60" 2セットめもスピード変えずに	600	0:11:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2450	0:54:10

【テーマ】

- スピードアップ
- ストロークの確認



E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 15"		奇数 ゆっくり 偶数 1/3呼吸	300	0:07:30
Drill-P	50 × 8	1	1' 20"		ダブルロングドック25/スイム25 ※キャッチからフィニッシュまで丁寧に プルはめて パドル無し	400	0:10:40
Swim	100 × 5	1	2' 10"		ストローク意識 一定ペースで ※フォームが崩れないように	500	0:10:50
Drill-S	50 × 7	1	1' 20"		ダブルロングドック25/キャッチアップスイム25 ※キャッチからフィニッシュまで丁寧に キックも意識して	350	0:09:20
Main-S	50 × 6	2	1' 05"	強	ハード ※スピード一定 レスト60" 2セットめもスピード変えずに	600	0:13:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2250	0:54:20

【テーマ】

- スピードアップ
- ストロークの確認



F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 5	1	1' 30"		奇数 ゆっくり 偶数 1/3呼吸	250	0:07:30
Drill-P	50 × 6	1	1' 30"		ダブルロングドック25/スイム25 ※キャッチからフィニッシュまで丁寧に プルはめて パドル無し	300	0:09:00
Swim	100 × 4	1	2' 30"		ストローク意識 一定ペースで ※フォームが崩れないように	400	0:10:00
Drill-S	50 × 6	1	1' 30"		ダブルロングドック25/キャッチアップスイム25 ※キャッチからフィニッシュまで丁寧に キックも意識して	300	0:09:00
Main-S	50 × 6	2	1' 15"	強	ハード ※スピード一定 レスト60" 2セットめもスピード変えずに	600	0:15:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1950	0:53:30