

【テーマ】

- フォームチェック
- スピードコントロール



A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	75 × 4	1	1' 40"		奇数 クロール 偶数 クロール25 平泳ぎ25 背泳ぎ25	300	0:06:40
Drill	50 × 8	1	1' 10"		キャッチからフィニッシュまで5秒かけて25 キャッチアップ25 ※力を抜いて 丁寧に	400	0:09:20
Swim	400 × 1	1	7' 00"		呼吸制限1/4 ※ドリルで意識したキャッチを	400	0:07:00
Pull	50 × 8	1	1' 10"		テンポプル25 スロープル25 ※スピードの変化ではなくピッチ・コントロール	400	0:09:20
Main-S①	75 × 8	1	1' 30"	強	25 ¹ ずつビルドアップ ※最後の25はしっかりハードになるように スピードに変化を	600	0:12:00
Swim	100 × 1	1	1' 50"		イージー	100	0:01:50
Swim	25 × 4	1	1' 30"		12.5 ¹ ノーブレハード 12.5 ¹ ハード ※呼吸を止めてしっかりハード！！	100	0:06:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:55:10

【テーマ】

- フォームチェック
- スピードコントロール



B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	75 × 4	1	1' 45"		奇数 クロール 偶数 クロール25 平泳ぎ25 背泳ぎ25	300	0:07:00
Drill	50 × 8	1	1' 15"		キャッチからフィニッシュまで5秒かけて25 キャッチアップ25 ※力を抜いて 丁寧に	400	0:10:00
Swim	400 × 1	1	7' 20"		呼吸制限1/4 ※ドリルで意識したキャッチを	400	0:07:20
Pull	50 × 7	1	1' 10"		テンポプル25 スロープル25 ※スピードの変化ではなくピッチ・コントロール	350	0:08:10
Main-S①	75 × 8	1	1' 40"	強	25 ¹ ずつビルドアップ ※最後の25はしっかりハードになるように スピードに変化を	600	0:13:20
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Swim	25 × 4	1	1' 30"		12.5 ¹ ノーブレハード 12.5 ¹ ハード ※呼吸を止めてしっかりハード！！	100	0:06:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2350	0:56:50

【テーマ】

- フォームチェック
- スピードコントロール



C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	75 × 4	1	1' 50"		奇数 クロール 偶数 クロール25 平泳ぎ25 背泳ぎ25	300	0:07:20
Drill	50 × 6	1	1' 20"		キャッチからフィニッシュまで5秒かけて25 キャッチアップ25 ※力を抜いて 丁寧に	300	0:08:00
Swim	400 × 1	1	8' 00"		呼吸制限1/4 ※ドリルで意識したキャッチを	400	0:08:00
Pull	50 × 6	1	1' 15"		テンポプル25 スロープル25 ※スピードの変化ではなくピッチ・コントロール	300	0:07:30
Main-S①	75 × 8	1	1' 45"	強	25 ¹ ずつビルドアップ ※最後の25はしっかりハードになるように スピードに変化を	600	0:14:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Swim	25 × 4	1	1' 30"		12.5 ¹ ノーブレハード 12.5 ¹ ハード ※呼吸を止めてしっかりハード！！	100	0:06:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:55:50

【テーマ】

- フォームチェック
- スピードコントロール



D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	75 × 4	1	1' 50"		奇数 クロール 偶数 クロール25 平泳ぎ25 背泳ぎ25	300	0:07:20
Drill	50 × 6	1	1' 20"		キャッチからフィニッシュまで5秒かけて25 キャッチアップ25 ※力を抜いて 丁寧に	300	0:08:00
Swim	300 × 1	1	6' 00"		呼吸制限1/4 ※ドリルで意識したキャッチを	300	0:06:00
Pull	50 × 6	1	1' 15"		テンポプル25 スロープル25 ※スピードの変化ではなくピッチ・コントロール	300	0:07:30
Main-S①	75 × 8	1	1' 50"	強	25 ¹ ずつビルドアップ ※最後の25はしっかりハードになるように スピードに変化を	600	0:14:40
Swim	100 × 1	1	2' 20"		イージー	100	0:02:20
Swim	25 × 4	1	1' 30"		12.5 ¹ ノーブレハード 12.5 ¹ ハード ※呼吸を止めてしっかりハード！！	100	0:06:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:54:50

【テーマ】

- フォームチェック
- スピードコントロール



E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	75 × 4	1	1' 50"		奇数 クロール 偶数 クロール25 平泳ぎ25 背泳ぎ25	300	0:07:20
Drill	50 × 6	1	1' 30"		キャッチからフィニッシュまで5秒かけて25 キャッチアップ25 ※力を抜いて 丁寧に	300	0:09:00
Swim	300 × 1	1	6' 20"		呼吸制限1/4 ※ドリルで意識したキャッチを	300	0:06:20
Pull	50 × 5	1	1' 20"		テンポプル25 スロープル25 ※スピードの変化ではなくピッチ・コントロール	250	0:06:40
Main-S①	75 × 8	1	1' 50"	強	25 ¹ ずつビルドアップ ※最後の25はしっかりハードになるように スピードに変化を	600	0:14:40
Swim	100 × 1	1	2' 20"		イージー	100	0:02:20
Swim	25 × 4	1	1' 30"		12.5 ¹ ノーブレハード 12.5 ¹ ハード ※呼吸を止めてしっかりハード！！	100	0:06:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2050	0:55:20

【テーマ】

- フォームチェック
- スピードコントロール



F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	75 × 4	1	2' 00"		奇数 クロール 偶数 クロール25 平泳ぎ25 背泳ぎ25	300	0:08:00
Drill	50 × 6	1	1' 40"		キャッチからフィニッシュまで5秒かけて25 キャッチアップ25 ※力を抜いて 丁寧に	300	0:10:00
Swim	200 × 1	1	5' 00"		呼吸制限1/4 ※ドリルで意識したキャッチを	200	0:05:00
Pull	50 × 5	1	1' 30"		テンポプル25 スロープル25 ※スピードの変化ではなくピッチ・コントロール	250	0:07:30
Main-S①	75 × 6	1	2' 00"	強	25回ずつビルドアップ ※最後の25はしっかりハードになるように スピードに変化を	450	0:12:00
Swim	100 × 1	1	2' 30"		イージー	100	0:02:30
Swim	25 × 4	1	1' 30"		12.5回ノーブレハード 12.5回ハード ※呼吸を止めてしっかりハード！！	100	0:06:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1800	0:54:00