

【テーマ】

- 実践形式
- レースを意識して



A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 00"		ゆっくり クロール	400	0:08:00
Drill	50 × 8	1	1' 10"		左手板右手クロール25 右手板左手クロール ※必ず前で一度止まる 丁寧に	400	0:09:20
Swim	400 × 1	1	7' 00"	強	呼吸制限1/5 ※ドリルで意識したキャッチを	400	0:07:00
Main-S①	100 × 9	1	2' 00"		ドラフティングスイム ※後続は1秒スタート！！ 先頭は追いつかれないように引っ張る	900	0:18:00
Pull	50 × 6	1	1' 00"		12.5スイム 12.5ゆっくり顔上げ 繰り返し ※スイムと顔上げにフォームの差が無いように	300	0:06:00
Main-S②	200 × 1	1	3' 45"		ドラフティングスイム2 ※先頭は25mタッチしたら壁際で待機 一番後ろに移動 25m単位で順番を入れ替わり 後続は即スタート！！	200	0:03:45
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:55:05

【テーマ】

- 実践形式
- レースを意識して



B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 05"		ゆっくり クロール	300	0:06:30
Drill	50 × 8	1	1' 15"		左手板右手クロール25 右手板左手クロール ※必ず前で一度止まる 丁寧に	400	0:10:00
Swim	400 × 1	1	7' 20"	強	呼吸制限1/5 ※ドリルで意識したキャッチを	400	0:07:20
Main-S①	100 × 8	1	2' 10"		ドラフティングスイム ※後続は1秒スタート！！ 先頭は追いつかれないように引っ張る	800	0:17:20
Pull	50 × 7	1	1' 05"		12.5スイム 12.5ゆっくり顔上げ 繰り返し ※スイムと顔上げにフォームの差が無いように	350	0:07:35
Main-S②	200 × 1	1	4' 00"		ドラフティングスイム2 ※先頭は25mタッチしたら壁際で待機 一番後ろに移動 25m単位で順番を入れ替わり 後続は即スタート！！	200	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2550	0:55:45

【テーマ】

- 実践形式
- レースを意識して



C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 10"		ゆっくり クロール	300	0:07:00
Drill	50 × 8	1	1' 20"		左手板右手クロール25 右手板左手クロール ※必ず前で一度止まる 丁寧に	400	0:10:40
Swim	300 × 1	1	5' 30"	強	呼吸制限1/5 ※ドリルで意識したキャッチを	300	0:05:30
Main-S①	100 × 8	1	2' 20"		ドラフティングスイム ※後続は1秒スタート！！ 先頭は追いつかれないように引っ張る	800	0:18:40
Pull	50 × 6	1	1' 10"		12.5スイム 12.5ゆっくり顔上げ 繰り返し ※スイムと顔上げにフォームの差が無いように	300	0:07:00
Main-S②	200 × 1	1	4' 15"		ドラフティングスイム2 ※先頭は25mタッチしたら壁際で待機 一番後ろに移動 25m単位で順番を入れ替わり 後続は即スタート！！	200	0:04:15
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:56:05

【テーマ】

- 実践形式
- レースを意識して



D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 15"		ゆっくり クロール	300	0:07:30
Drill	50 × 7	1	1' 20"		左手板右手クロール25 右手板左手クロール ※必ず前で一度止まる 丁寧に	350	0:09:20
Swim	300 × 1	1	5' 45"	強	呼吸制限1/5 ※ドリルで意識したキャッチを	300	0:05:45
Main-S①	100 × 7	1	2' 30"		ドラフティングスイム ※後続は1秒スタート！！ 先頭は追いつかれないように引っ張る	700	0:17:30
Pull	50 × 6	1	1' 15"		12.5スイム 12.5ゆっくり顔上げ 繰り返し ※スイムと顔上げにフォームの差が無いように	300	0:07:30
Main-S②	200 × 1	1	4' 20"		ドラフティングスイム2 ※先頭は25mタッチしたら壁際で待機 一番後ろに移動 25m単位で順番を入れ替わり 後続は即スタート！！	200	0:04:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2250	0:54:55

【テーマ】

- 実践形式
- レースを意識して



E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 20"		ゆっくり クロール	300	0:08:00
Drill	50 × 7	1	1' 30"		左手板右手クロール25 右手板左手クロール ※必ず前で一度止まる 丁寧に	350	0:10:30
Swim	300 × 1	1	6' 00"	強	呼吸制限1/5 ※ドリルで意識したキャッチを	300	0:06:00
Main-S①	100 × 6	1	2' 40"		ドラフティングスイム ※後続は1秒スタート！！ 先頭は追いつかれないように引っ張る	600	0:16:00
Pull	50 × 5	1	1' 20"		12.5スイム 12.5ゆっくり顔上げ 繰り返し ※スイムと顔上げにフォームの差が無いように	250	0:06:40
Main-S②	200 × 1	1	4' 50"		ドラフティングスイム2 ※先頭は25mタッチしたら壁際で待機 一番後ろに移動 25m単位で順番を入れ替わり 後続は即スタート！！	200	0:04:50
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:55:00

【テーマ】

- 実践形式
- レースを意識して



F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 30"		ゆっくり クロール	300	0:09:00
Drill	50 × 7	1	1' 40"		左手板右手クロール25 右手板左手クロール ※必ず前で一度止まる 丁寧に	350	0:11:40
Swim	200 × 1	1	5' 00"	強	呼吸制限1/5 ※ドリルで意識したキャッチを	200	0:05:00
Main-S①	100 × 6	1	2' 50"		ドラフティングスイム ※後続は1秒スタート！！ 先頭は追いつかれないように引っ張る	600	0:17:00
Pull	50 × 3	1	1' 30"		12.5スイム 12.5ゆっくり顔上げ 繰り返し ※スイムと顔上げにフォームの差が無いように	150	0:04:30
Main-S②	200 × 1	1	5' 10"		ドラフティングスイム2 ※先頭は25mタッチしたら壁際で待機 一番後ろに移動 25m単位で順番を入れ替わり 後続は即スタート！！	200	0:05:10
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1900	0:55:20