



【テーマ】

- スピード
- フォームチェック
- キャッチ・プル動作の確認

A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	400	×	1	1	7' 00"		ゆっくり 大きく リラックス	400	0:07:00
Drill	50	×	12	1	1' 00"		板クロール ※左手前右手クロール25 右手前左手クロール25 キャッチからフィニッシュまで丁寧に	600	0:12:00
Swim	200	×	3	1	3' 30"		フォーム意識+呼吸制限1/4 ※ドリルで意識したフォームで	600	0:10:30
Main-S	50	×	7	3	0' 45"	強	1・2セット目 スイムハード 3セット目 パドルハード レスト60"	1050	0:15:45
Swim	25	×	10	1	0' 40"		12.5グライドキックハード 12.5スイムハード ※キックを使いスピードアップを意識	250	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3000	0:54:55



【テーマ】

- スピード
- フォームチェック
- キャッチ・プル動作の確認

B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	400	×	1	1	7' 20"		ゆっくり 大きく リラックス	400	0:07:20
Drill	50	×	12	1	1' 10"		板クロール ※左手前右手クロール25 右手前左手クロール25 キャッチからフィニッシュまで丁寧に	600	0:14:00
Swim	200	×	3	1	3' 55"		フォーム意識+呼吸制限1/4 ※ドリルで意識したフォームで	600	0:11:45
Main-S	50	×	6	3	0' 50"	強	1・2セット目 スイムハード 3セット目 パドルハード レスト60"	900	0:15:00
Swim	25	×	8	1	0' 40"		12.5グライドキックハード 12.5スイムハード ※キックを使いスピードアップを意識	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2800	0:56:25



【テーマ】

- スピード
- フォームチェック
- キャッチ・プル動作の確認

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	400	×	1	1	7' 50"		ゆっくり 大きく リラックス	400	0:07:50
Drill	50	×	10	1	1' 20"		板クロール ※左手前右手クロール25 右手前左手クロール25 キャッチからフィニッシュまで丁寧に	500	0:13:20
Swim	200	×	2	1	4' 10"		フォーム意識+呼吸制限1/4 ※ドリルで意識したフォームで	400	0:08:20
Main-S	50	×	6	3	0' 55"	強	1・2セット目 スイムハード 3セット目 パドルハード レスト60"	900	0:16:30
Swim	25	×	8	1	0' 45"		12.5グライドキックハード 12.5スイムハード ※キックを使いスピードアップを意識	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:55:00



【テーマ】

- スピード
- フォームチェック
- キャッチ・プル動作の確認

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	400	×	1	1	8' 10"		ゆっくり 大きく リラックス	400	0:08:10
Drill	50	×	9	1	1' 20"		板クロール ※左手前右手クロール25 右手前左手クロール25 キャッチからフィニッシュまで丁寧に	450	0:12:00
Swim	200	×	2	1	4' 30"		フォーム意識+呼吸制限1/4 ※ドリルで意識したフォームで	400	0:09:00
Main-S	50	×	6	3	0' 55"	強	1・2セット目 スイムハード 3セット目 パドルハード レスト60"	900	0:16:30
Swim	25	×	8	1	0' 50"		12.5グライドキックハード 12.5スイムハード ※キックを使いスピードアップを意識	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2450	0:55:20



【テーマ】

- スピード
- フォームチェック
- キャッチ・プル動作の確認

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	400	×	1	1	8' 40"		ゆっくり 大きく リラックス	400	0:08:40
Drill	50	×	8	1	1' 30"		板クロール ※左手前右手クロール25 右手前左手クロール25 キャッチからフィニッシュまで丁寧に	400	0:12:00
Swim	200	×	2	1	4' 50"		フォーム意識+呼吸制限1/4 ※ドリルで意識したフォームで	400	0:09:40
Main-S	50	×	5	3	1' 00"	強	1・2セット目 スイムハード 3セット目 パドルハード レスト60"	750	0:15:00
Swim	25	×	8	1	0' 50"		12.5グライドキックハード 12.5スイムハード ※キックを使いスピードアップを意識	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2250	0:55:00



【テーマ】

- スピード
- フォームチェック
- キャッチ・プル動作の確認

F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	400	×	1	1	9' 00"		ゆっくり 大きく リラックス	400	0:09:00
Drill	50	×	10	1	1' 40"		板クロール ※左手前右手クロール25 右手前左手クロール25 キャッチからフィニッシュまで丁寧に	500	0:16:40
Swim	200	×	1	1	5' 30"		フォーム意識+呼吸制限1/4 ※ドリルで意識したフォームで	200	0:05:30
Main-S	50	×	4	3	1' 10"	強	1・2セット目 スイムハード 3セット目 パドルハード レスト60"	600	0:14:00
Swim	25	×	6	1	1' 00"		12.5グライドキックハード 12.5スイムハード ※キックを使いスピードアップを意識	150	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1950	0:54:10