

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 丁寧なドリル
- 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	75	×	8	1	1' 40"		クロール25 平泳ぎ25 クロール25	600	0:13:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"		片手バタフライ 交互 ※肩甲骨から大きな動きで	200	0:05:20
Drill-S	50	×	10	1	1' 00"		5 _{ストローク} のび 12.5 _{ストローク} グライドキック 12.5 _{ストローク} スイム 繰り返し ※ストリームラインをしっかり作った動き	500	0:10:00
Main-S	75	×	1	5	1' 10"	強	ハード	375	0:05:50
	25	×	1	5	1' 10"	弱	ゆっくり 繰り返し	125	0:05:50
Drill	25	×	8	1	0' 40"		ドルフィンクロール ※タイミング意識	200	0:05:20
Main-S②	100	×	4	1	1' 40"	強	25 _{ストローク} ずつビルドアップ ※最初の25 _{ストローク} と最後の25 _{ストローク} でしっかり差が出るように	400	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:55:20

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 丁寧なドリル
- 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	75	×	8	1	1' 40"		クロール25 平泳ぎ25 クロール25	600	0:13:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"		片手バタフライ 交互 ※肩甲骨から大きな動きで	200	0:05:20
Drill-S	50	×	10	1	1' 10"		5 _本 けのび 12.5 _本 グライドキック 12.5 _本 スイム 繰り返し ※ストリームラインをしっかり作った動き	500	0:11:40
Main-S	75	×	1	4	1' 15"	強	ハード	300	0:05:00
	25	×	1	4	1' 15"	弱	ゆっくり 繰り返し	100	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"		ドルフィンクロール ※タイミング意識	200	0:05:20
Main-S②	100	×	4	1	1' 55"	強	25 _本 ずつビルドアップ ※最初の25 _本 と最後の25 _本 でしっかり差が出るように	400	0:07:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2400	0:56:20

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 丁寧なドリル
- 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	75	×	6	1	1' 45"		クロール25 平泳ぎ25 クロール25	450	0:10:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"		片手バタフライ 交互 ※肩甲骨から大きな動きで	200	0:06:00
Drill-S	50	×	9	1	1' 15"		5 ^本 けのび 12.5 ^本 グライドキック 12.5 ^本 スイム 繰り返し ※ストリームラインをしっかり作った動き	450	0:11:15
Main-S	75	×	1	4	1' 20"	強	ハード	300	0:05:20
	25	×	1	4	1' 20"	弱	ゆっくり 繰り返し	100	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"		ドルフィンクロール ※タイミング意識	200	0:06:00
Main-S②	100	×	4	1	2' 05"	強	25 ^本 ずつビルドアップ ※最初の25 ^本 と最後の25 ^本 でしっかり差が出るように	400	0:08:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2200	0:55:45

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 丁寧なドリル
- 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	75	×	6	1	1' 50"		クロール25 平泳ぎ25 クロール25	450	0:11:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"		片手バタフライ 交互 ※肩甲骨から大きな動きで	150	0:04:30
Drill-S	50	×	8	1	1' 20"		5 _本 けのび 12.5 _本 グライドキック 12.5 _本 スイム 繰り返し ※ストリームラインをしっかり作った動き	400	0:10:40
Main-S	75	×	1	4	1' 30"	強	ハード	300	0:06:00
	25	×	1	4	1' 30"	弱	ゆっくり 繰り返し	100	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"		ドルフィンクロール ※タイミング意識	150	0:04:30
Main-S②	100	×	4	1	2' 15"	強	25 _本 ずつビルドアップ ※最初の25 _本 と最後の25 _本 でしっかり差が出るように	400	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2050	0:54:40

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 丁寧なドリル
- 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	75	×	4	1	2' 00"		クロール25 平泳ぎ25 クロール25	300	0:08:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"		片手バタフライ 交互 ※肩甲骨から大きな動きで	150	0:05:00
Drill-S	50	×	8	1	1' 30"		5 ^本 けのび 12.5 ^本 グライドキック 12.5 ^本 スイム 繰り返し ※ストリームラインをしっかり作った動き	400	0:12:00
Main-S	75	×	1	4	1' 30"	強	ハード	300	0:06:00
	25	×	1	4	1' 30"	弱	ゆっくり 繰り返し	100	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"		ドルフィンクロール ※タイミング意識	150	0:05:00
Main-S②	100	×	4	1	2' 30"	強	25 ^本 ずつビルドアップ ※最初の25 ^本 と最後の25 ^本 でしっかり差が出るように	400	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1900	0:55:00

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 丁寧なドリル
- 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	75	×	4	1	2' 00"		クロール25 平泳ぎ25 クロール25	300	0:08:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"		片手バタフライ 交互 ※肩甲骨から大きな動きで	150	0:05:00
Drill-S	50	×	8	1	1' 40"		5 ^本 けのび 12.5 ^本 グライドキック 12.5 ^本 スイム 繰り返し ※ストリームラインをしっかり作った動き	400	0:13:20
Main-S	75	×	1	4	1' 40"	強	ハード	300	0:06:40
	25	×	1	4	1' 40"	弱	ゆっくり 繰り返し	100	0:06:40
Drill	25	×	6	1	0' 50"		ドルフィンクロール ※タイミング意識	150	0:05:00
Main-S②	100	×	3	1	2' 40"	強	25 ^本 ずつビルドアップ ※最初の25 ^本 と最後の25 ^本 でしっかり差が出るように	300	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1800	0:55:40