

【テーマ】
●スピード
●トップスピードの強化



A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	2' 00"	KSKS キック・スイム・キック・スイム/25	400	0:08:00
Dirll	50	×	8	1	1' 00"	ダブルロングドック/クロール ※手を前で一度止める フィニッシュ後も止める	400	0:08:00
Kick	25	×	8	1	0' 40"	板キック ※細かい柔らかいキックを	200	0:05:20
Main-S①	100	×	8	1	1' 50"	12.5ハード37.5イージー 繰り返し ※100 ^本 の中で12.5 ^本 ハードを2回	800	0:14:40
Drill	25	×	4	1	0' 40"	12.5グライドキック12.5スイム ※姿勢意識	100	0:02:40
Main-S②	50	×	4	2	0' 40"	MAX マックスハード！！ ※1本目から全力で レスト60秒以上OK キリのいい所からスタート	400	0:05:20
Swim	100	×	4	1	2' 00"	1/5呼吸 4回目で前を向いて横呼吸！ ※回数とタイミング意識	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:55:00

【テーマ】
●スピード
●トップスピードの強化



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	4	1	2' 10"	KSKS キック・スイム・キック・スイム/25	400	0:08:40
Dirll	50	×	8	1	1' 10"	ダブルロングドック/クロール ※手を前で一度止める フィニッシュ後も止める	400	0:09:20
Kick	25	×	8	1	0' 40"	板キック ※細かい柔らかいキックを	200	0:05:20
Main-S①	100	×	7	1	2' 00"	12.5ハード37.5イージー 繰り返し ※100 ^本 の中で12.5 ^本 ハードを2回	700	0:14:00
Drill	25	×	4	1	0' 40"	12.5グライドキック12.5スイム ※姿勢意識	100	0:02:40
Main-S②	50	×	4	2	0' 45"	MAX マックスハード！！ ※1本目から全力で レスト60秒以上OK キリのいい所からスタート	400	0:06:00
Swim	100	×	3	1	2' 10"	1/5呼吸 4回目で前を向いて横呼吸！ ※回数とタイミング意識	300	0:06:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:30

【テーマ】
●スピード
●トップスピードの強化



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 20"	KSKS キック・スイム・キック・スイム/25	300	0:07:00
Dirll	50	×	8	1	1' 15"	ダブルロングドック/クロール ※手を前で一度止める フィニッシュ後も止める	400	0:10:00
Kick	25	×	8	1	0' 45"	板キック ※細かい柔らかいキックを	200	0:06:00
Main-S①	100	×	7	1	2' 10"	12.5ハード37.5イージー 繰り返し ※100 ^本 の中で12.5 ^本 ハードを2回	700	0:15:10
Drill	25	×	4	1	0' 45"	12.5グライドキック12.5スイム ※姿勢意識	100	0:03:00
Main-S②	50	×	3	2	0' 50"	MAX マックスハード！！ ※1本目から全力で レスト60秒以上OK キリのいい所からスタート	300	0:05:00
Swim	100	×	3	1	2' 15"	1/5呼吸 4回目で前を向いて横呼吸！ ※回数とタイミング意識	300	0:06:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:55

【テーマ】
●スピード
●トップスピードの強化



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 30"	KSKS キック・スイム・キック・スイム/25	300	0:07:30
Dirll	50	×	7	1	1' 20"	ダブルロングドック/クロール ※手を前で一度止める フィニッシュ後も止める	350	0:09:20
Kick	25	×	8	1	0' 45"	板キック ※細かい柔らかいキックを	200	0:06:00
Main-S①	100	×	7	1	2' 15"	12.5ハード37.5イージー 繰り返し ※100 ^本 の中で12.5 ^本 ハードを2回	700	0:15:45
Drill	25	×	4	1	0' 45"	12.5グライドキック12.5スイム ※姿勢意識	100	0:03:00
Main-S②	50	×	3	2	0' 55"	MAX マックスハード！！ ※1本目から全力で レスト60秒以上OK キリのいい所からスタート	300	0:05:30
Swim	100	×	2	1	2' 20"	1/3呼吸 2回目で前を向いて横呼吸！ ※回数とタイミング意識	200	0:04:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:54:45

【テーマ】
●スピード
●トップスピードの強化



E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 40"	KSKS キック・スイム・キック・スイム/25	300	0:08:00
Dirll	50	×	8	1	1' 20"	ダブルロングドック/クロール ※手を前で一度止める フィニッシュ後も止める	400	0:10:40
Kick	25	×	6	1	0' 45"	板キック ※細かい柔らかいキックを	150	0:04:30
Main-S①	100	×	6	1	2' 20"	12.5ハード37.5イージー 繰り返し ※100 ^本 の中で12.5 ^本 ハードを2回	600	0:14:00
Drill	25	×	4	1	0' 45"	12.5グライドキック12.5スイム ※姿勢意識	100	0:03:00
Main-S②	50	×	3	2	1' 00"	MAX マックスハード！！ ※1本目から全力で レスト60秒以上OK キリのいい所からスタート	300	0:06:00
Swim	100	×	2	1	2' 20"	1/5呼吸 4回目で前を向いて横呼吸！ ※回数とタイミング意識	200	0:04:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:53:50

【テーマ】
●スピード
●トップスピードの強化



F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ							
W-up	100	×	3	1	2' 40"		KSKS キック・スイム・キック・スイム/25	300	0:08:00
Dirll	50	×	6	1	1' 30"		ダブルロングドック/クロール ※手を前で一度止める フィニッシュ後も止める	300	0:09:00
Kick	25	×	6	1	0' 45"		板キック ※細かい柔らかいキックを	150	0:04:30
Main-S①	100	×	6	1	2' 30"		12.5ハード37.5イージー 繰り返し ※100 ^本 の中で12.5 ^本 ハードを2回	600	0:15:00
Drill	25	×	4	1	0' 50"		12.5グライドキック12.5スイム ※姿勢意識	100	0:03:20
Main-S②	50	×	3	2	1' 05"	MAX	マックスハード！！ ※1本目から全力で レスト60秒以上OK キリのいい所からスタート	300	0:06:30
Swim	100	×	2	1	2' 30"		1/5呼吸 4回目で前を向いて横呼吸！ ※回数とタイミング意識	200	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2050	0:54:20