

【テーマ】

- スピード
- 水を掴む感覚
- ストリームラインを作ろう



A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	50	×	8	1	0' 55"		チョイス ※好きな泳ぎで	400	0:07:20
Drill-P	50	×	10	1	1' 10"		テンポプル25 スロープル25 ※スピードではなくピッチアップ プルはめて	500	0:11:40
Main-S①	50	×	1	6	0' 40"	強	ハード	300	0:04:00
	50	×	1	6	0' 45"		スイム	300	0:04:30
	50	×	1	6	0' 50"	弱	イージー 繰り返し	300	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"		10秒間けのび 残りスイム ※しっかりとストリームラインを作ろう！	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	6' 45"		フォームチェック+呼吸制限1/5	400	0:06:45
Main-S②	50	×	4	1	1' 30"	強	全力ハード！！	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2700	0:54:15

【テーマ】

- スピード
- 水を掴む感覚
- ストリームラインを作ろう



B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time		
【Conditioning】				● 各自ストレッチ							
W-up	50	×	8	1	1' 05"		チョイス ※好きな泳ぎで	400	0:08:40		
Drill-P	50	×	8	1	1' 15"		テンポプル25 スロープル25 ※スピードではなくピッチアップ プルはめて	400	0:10:00		
Main-S①	50	×	1	6	0' 45"	強	ハード	300	0:04:30		
	50	×	1	6	0' 50"		スイム	300	0:05:00		
	50	×	1	6	0' 55"	弱	イージー 繰り返し	300	0:05:30		
Drill	25	×	8	1	0' 45"		10秒間けのび 残りスイム ※しっかりとストリームラインを作ろう！	200	0:06:00		
Swim	400	×	1	1	7' 00"		フォームチェック+呼吸制限1/5	400	0:07:00		
Main-S②	50	×	4	1	1' 30"	強	全力ハード！！	200	0:06:00		
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00		
Total								2600	0:55:40		

【テーマ】

- スピード
- 水を掴む感覚
- ストリームラインを作ろう



C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ					
W-up	50	×	7	1	1' 10"		チョイス ※好きな泳ぎで	350	0:08:10
Drill-P	50	×	6	1	1' 20"		テンポプル25 スロープル25 ※スピードではなくピッチアップ プルはめて	300	0:08:00
Main-S①	50	×	1	6	0' 50"	強	ハード	300	0:05:00
	50	×	1	6	0' 55"		スイム	300	0:05:30
	50	×	1	6	1' 00"	弱	イージー 繰り返し	300	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"		10秒間けのび 残りスイム ※しっかりとストリームラインを作ろう！	200	0:06:40
Swim	400	×	1	1	7' 30"		フォームチェック+呼吸制限1/5	400	0:07:30
Main-S②	50	×	4	1	1' 30"	強	全力ハード！！	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2450	0:55:50

【テーマ】

- スピード
- 水を掴む感覚
- ストリームラインを作ろう



D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ							
W-up	50	×	7	1	1' 10"		チョイス ※好きな泳ぎで	350	0:08:10
Drill-P	50	×	6	1	1' 20"		テンポプル25 スロープル25 ※スピードではなくピッチアップ プルはめて	300	0:08:00
Main-S①	50	×	1	6	0' 55"	強	ハード	300	0:05:30
	50	×	1	6	1' 00"		スイム	300	0:06:00
	50	×	1	6	1' 10"	弱	イージー 繰り返し	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"		10秒間けのび 残りスイム ※しっかりとストリームラインを作ろう！	200	0:06:40
Swim	300	×	1	1	6' 00"		フォームチェック+呼吸制限1/5	300	0:06:00
Main-S②	50	×	4	1	1' 30"	強	全力ハード！！	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2350	0:56:20

【テーマ】

- スピード
- 水を掴む感覚
- ストリームラインを作ろう



E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	50	×	6	1	1' 30"		チョイス ※好きな泳ぎで	300	0:09:00
Drill-P	50	×	6	1	1' 30"		テンポプル25 スロープル25 ※スピードではなくピッチアップ プルはめて	300	0:09:00
Main-S①	50	×	1	5	1' 00"	強	ハード	250	0:05:00
	50	×	1	5	1' 05"		スイム	250	0:05:25
	50	×	1	5	1' 15"	弱	イージー 繰り返し	250	0:06:15
Drill	25	×	8	1	0' 55"		10秒間けのび 残りスイム ※しっかりとストリームラインを作ろう！	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 30"		フォームチェック+呼吸制限1/5	200	0:04:30
Main-S②	50	×	4	1	1' 30"	強	全力ハード！！	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2050	0:55:30

【テーマ】

- スピード
- 水を掴む感覚
- ストリームラインを作ろう



F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ							
W-up	50	×	4	1	1' 30"		チョイス ※好きな泳ぎで	200	0:06:00
Drill-P	50	×	6	1	1' 30"		テンポプル25 スロープル25 ※スピードではなくピッチアップ プルはめて	300	0:09:00
Main-S①	50	×	1	5	1' 10"	強	ハード	250	0:05:50
	50	×	1	5	1' 20"		スイム	250	0:06:40
	50	×	1	5	1' 30"	弱	イージー 繰り返し	250	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"		10秒間けのび 残りスイム ※しっかりとストリームラインを作ろう！	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 30"		フォームチェック+呼吸制限1/5	200	0:04:30
Main-S②	50	×	4	1	1' 30"	強	全力ハード！！	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1950	0:55:50