

【テーマ】

- フォームチェック
- フィニッシュまでしっかり



A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 05"		奇数 クロール 偶数 平泳ぎ25 クロール25	400	0:08:40
Drill	25 × 12	1	0' 40"		10ストロークノーブレ 残りスイム ※ノーブレは呼吸をしないでフォームチェック	300	0:08:00
Swim	200 × 1	1	3' 40"		呼吸制限1/4 ※フォーミング	200	0:03:40
Drill	25 × 12	1	0' 40"		奇数 片手バタフライ交互 偶数 12.5バタフライ 12.5クロール ※水をしっかりと押す感覚を	300	0:08:00
Main-S①	75 × 12	1	1' 40"		50スイム 25ハード ※メリハリをしっかりと	900	0:20:00
Drill	25 × 4	1	1' 00"		12.5 ^回 潜水キック 12.5 ^回 スイム ※水中でのフラットな姿勢作り	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:55:20

【テーマ】

- フォームチェック
- フィニッシュまでしっかり



B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 10"		奇数 クロール 偶数 平泳ぎ25 クロール25	400	0:09:20
Drill	25 × 12	1	0' 45"		10ストロークノーブレ 残りスイム ※ノーブレは呼吸をしないでフォームチェック	300	0:09:00
Swim	200 × 1	1	3' 50"		呼吸制限1/4 ※フォーミング	200	0:03:50
Drill	25 × 12	1	0' 40"		奇数 片手バタフライ交互 偶数 12.5バタフライ 12.5クロール ※水をしっかりと押す感覚を	300	0:08:00
Main-S①	75 × 10	1	1' 50"		50スイム 25ハード ※メリハリをしっかりと	750	0:18:20
Drill	25 × 4	1	1' 00"		12.5 ¹ 潜水キック 12.5 ¹ スイム ※水中でのフラットな姿勢作り	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2150	0:55:30

【テーマ】

- フォームチェック
- フィニッシュまでしっかり



C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 15"		奇数 クロール 偶数 平泳ぎ25 クロール25	400	0:10:00
Drill	25 × 10	1	0' 45"		10ストロークノーブレ 残りスイム ※ノーブレは呼吸をしないでフォームチェック	250	0:07:30
Swim	200 × 1	1	4' 00"		呼吸制限1/4 ※フォーミング	200	0:04:00
Drill	25 × 10	1	0' 45"		奇数 片手バタフライ交互 偶数 12.5バタフライ 12.5クロール ※水をしっかりと押す感覚を	250	0:07:30
Main-S①	75 × 10	1	2' 00"		50スイム 25ハード ※メリハリをしっかりと	750	0:20:00
Drill	25 × 4	1	1' 00"		12.5 ¹ 潜水キック 12.5 ¹ スイム ※水中でのフラットな姿勢作り	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2050	0:56:00

【テーマ】

- フォームチェック
- フィニッシュまでしっかり



D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 7	1	1' 15"		奇数 クロール 偶数 平泳ぎ25 クロール25	350	0:08:45
Drill	25 × 10	1	0' 50"		10ストロークノーブレ 残りスイム ※ノーブレは呼吸をしないでフォームチェック	250	0:08:20
Swim	200 × 1	1	4' 10"		呼吸制限1/4 ※フォーミング	200	0:04:10
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 片手バタフライ交互 偶数 12.5バタフライ 12.5クロール ※水をしっかりと押す感覚を	200	0:06:40
Main-S①	75 × 10	1	2' 00"		50スイム 25ハード ※メリハリをしっかりと	750	0:20:00
Drill	25 × 4	1	1' 00"		12.5 ¹ 潜水キック 12.5 ¹ スイム ※水中でのフラットな姿勢作り	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1950	0:54:55

【テーマ】

- フォームチェック
- フィニッシュまでしっかり



E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 7	1	1' 30"		奇数 クロール 偶数 平泳ぎ25 クロール25	350	0:10:30
Drill	25 × 8	1	0' 55"		10ストロークノーブレ 残りスイム ※ノーブレは呼吸をしないでフォームチェック	200	0:07:20
Swim	200 × 1	1	4' 30"		呼吸制限1/4 ※フォーミング	200	0:04:30
Drill	25 × 8	1	0' 55"		奇数 片手バタフライ交互 偶数 12.5バタフライ 12.5クロール ※水をしっかりと押す感覚を	200	0:07:20
Main-S①	75 × 8	1	2' 15"		50スイム 25ハード ※メリハリをしっかりと	600	0:18:00
Drill	25 × 4	1	1' 00"		12.5 ¹ 潜水キック 12.5 ¹ スイム ※水中でのフラットな姿勢作り	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1750	0:54:40

【テーマ】

- フォームチェック
- フィニッシュまでしっかり



F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 7	1	1' 40"		奇数 クロール 偶数 平泳ぎ25 クロール25	350	0:11:40
Drill	25 × 8	1	0' 55"		10ストロークノーブレ 残りスイム ※ノーブレは呼吸をしないでフォームチェック	200	0:07:20
Swim	200 × 1	1	4' 50"		呼吸制限1/4 ※フォーミング	200	0:04:50
Drill	25 × 8	1	0' 55"		奇数 片手バタフライ交互 偶数 12.5バタフライ 12.5クロール ※水をしっかりと押す感覚を	200	0:07:20
Main-S①	75 × 6	1	2' 30"		50スイム 25ハード ※メリハリをしっかりと	450	0:15:00
Drill	25 × 4	1	1' 00"		12.5 ¹ 潜水キック 12.5 ¹ スイム ※水中でのフラットな姿勢作り	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1600	0:53:10