

【テーマ】

- スピード
- フィニッシュの意識
- ストローク数でスピードの変化



A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	100	×	6	1	2' 00"		奇数 チョイス 偶数 グライドキック25 _回 スイム75 _回	600	0:12:00
Drill	25	×	12	1	0' 40"		奇数 左手前右手クロール ショルダータッチ 偶数 右手前左手クロール ショルダータッチ ※フィニッシュからのリカバリー意識 前の手高い位置に	300	0:08:00
Swim	200	×	1	1	3' 30"		呼吸制限1/5 フォームチェック	200	0:03:30
Main-S①	100	×	12	1	1' 45"		4ストロークスイム8ストロークハード4ストロークスイム ※25 _回 でリセット 繰り返し 切り替えをしっかりと	1200	0:21:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"		ゆっくり 心拍落として	100	0:02:00
Main-S②	50	×	4	1	1' 30"	強	バタフライの手クロールのキックハード25 クロールハード25 ※細かいキックでスピードアップ 身体を持ち上げて	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2700	0:55:30

【テーマ】

- スピード
- フィニッシュの意識
- ストローク数でスピードの変化



B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	100	×	6	1	2' 10"		奇数 チョイス 偶数 グライドキック25 _{ストローク} スイム75 _{ストローク}	600	0:13:00
Drill	25	×	12	1	0' 40"		奇数 左手前右手クロール ショルダータッチ 偶数 右手前左手クロール ショルダータッチ ※フィニッシュからのリカバリー意識 前の手高い位置に	300	0:08:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"		呼吸制限1/5 フォームチェック	200	0:03:45
Main-S①	100	×	10	1	1' 55"		4ストロークスイム8ストロークハード4ストロークスイム ※25 _{ストローク} でリセット 繰り返し 切り替えをしっかりと	1000	0:19:10
Swim	100	×	1	1	2' 00"		ゆっくり 心拍落として	100	0:02:00
Main-S②	50	×	4	1	1' 30"	強	バタフライの手クロールのキックハード25 クロールハード25 ※細かいキックでスピードアップ 身体を持ち上げて	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:54:55

【テーマ】

- スピード
- フィニッシュの意識
- ストローク数でスピードの変化



C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	100	×	5	1	2' 20"		奇数 チョイス 偶数 グライドキック25 _{ストローク} スイム75 _{ストローク}	500	0:11:40
Drill	25	×	12	1	0' 45"		奇数 左手前右手クロール ショルダータッチ 偶数 右手前左手クロール ショルダータッチ ※フィニッシュからのリカバリー意識 前の手高い位置に	300	0:09:00
Swim	200	×	1	1	4' 00"		呼吸制限1/5 フォームチェック	200	0:04:00
Main-S①	100	×	9	1	2' 10"		4ストロークスイム8ストロークハード4ストロークスイム ※25 _{ストローク} でリセット 繰り返し 切り替えをしっかりと	900	0:19:30
Swim	100	×	1	1	2' 10"		ゆっくり 心拍落として	100	0:02:10
Main-S②	50	×	4	1	1' 30"	強	バタフライの手クロールのキックハード25 クロールハード25 ※細かいキックでスピードアップ 身体を持ち上げて	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2300	0:55:20

【テーマ】

- スピード
- フィニッシュの意識
- ストローク数でスピードの変化



D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	100	×	4	1	2' 30"		奇数 チョイス 偶数 グライドキック25 _{ストローク} スイム75 _{ストローク}	400	0:10:00
Drill	25	×	12	1	0' 50"		奇数 左手前右手クロール ショルダータッチ 偶数 右手前左手クロール ショルダータッチ ※フィニッシュからのリカバリー意識 前の手高い位置に	300	0:10:00
Swim	200	×	1	1	4' 15"		呼吸制限1/5 フォームチェック	200	0:04:15
Main-S①	100	×	9	1	2' 20"		4ストロークスイム8ストロークハード4ストロークスイム ※25 _{ストローク} でリセット 繰り返し 切り替えをしっかりと	900	0:21:00
Swim	100	×	1	1	2' 20"		ゆっくり 心拍落として	100	0:02:20
Main-S②	50	×	4	1	1' 30"	強	バタフライの手クロールのキックハード25 クロールハード25 ※細かいキックでスピードアップ 身体を持ち上げて	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2200	0:56:35

【テーマ】

- スピード
- フィニッシュの意識
- ストローク数でスピードの変化



E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	100	×	4	1	2' 40"		奇数 チョイス 偶数 グライドキック25 _{ストローク} スイム75 _{ストローク}	400	0:10:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"		奇数 左手前右手クロール ショルダータッチ 偶数 右手前左手クロール ショルダータッチ ※フィニッシュからのリカバリー意識 前の手高い位置に	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 40"		呼吸制限1/5 フォームチェック	200	0:04:40
Main-S①	100	×	8	1	2' 30"		4ストロークスイム8ストロークハード4ストロークスイム ※25 _{ストローク} でリセット 繰り返し 切り替えをしっかりと	800	0:20:00
Swim	100	×	1	1	2' 30"		ゆっくり 心拍落として	100	0:02:30
Main-S②	50	×	4	1	1' 30"	強	バタフライの手クロールのキックハード25 クロールハード25 ※細かいキックでスピードアップ 身体を持ち上げて	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2000	0:54:10

【テーマ】

- スピード
- フィニッシュの意識
- ストローク数でスピードの変化



F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】									
							● ● ●		
W-up	100	×	4	1	2' 45"		奇数 チョイス 偶数 グライドキック25 _回 スイム75 _回	400	0:11:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"		奇数 左手前右手クロール ショルダータッチ 偶数 右手前左手クロール ショルダータッチ ※フィニッシュからのリカバリー意識 前の手高い位置に	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 50"		呼吸制限1/5 フォームチェック	200	0:04:50
Main-S①	100	×	7	1	2' 45"		4ストロークスイム8ストロークハード4ストロークスイム ※25 _回 でリセット 繰り返し 切り替えをしっかりと	700	0:19:15
Swim	100	×	1	1	2' 30"		ゆっくり 心拍落として	100	0:02:30
Main-S②	50	×	4	1	1' 30"	強	バタフライの手クロールのキックハード25 クロールハード25 ※細かいキックでスピードアップ 身体を持ち上げて	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1900	0:53:55