



【テーマ】  
●スピードの持続  
●姿勢意識

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	75 × 6	1	1' 45"		奇数 チョイス(クロール以外も混ぜて) 偶数 1/3呼吸	450	0:10:30
Drill	25 × 10	1	0' 45"		キャッチアップ前3秒静止 キックは柔らかく ※静止中に姿勢意識	250	0:07:30
Swim	200 × 1	1	3' 40"		姿勢意識してスイム	200	0:03:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 平泳ぎ(伸びる動作を意識) 偶数 片手バタフライ交互(左右交互に大きな動きで)	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 40"		フォーミング	200	0:03:40
Main-S	100 × 6	2	1' 40"		1セット目 スイム 2セット目 パドル(プルブイ無し) レスト60"	1200	0:20:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:54:20

スピード

筋持久力

テクニック

15\_08\_29



【テーマ】

●スピードの持続

●姿勢意識

## B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	75 × 6	1	1' 45"		奇数 チョイス(クロール以外も混ぜて) 偶数 1/3呼吸	450	0:10:30
Drill	25 × 10	1	0' 45"		キャッチアップ前3秒静止 キックは柔らかく ※静止中に姿勢意識	250	0:07:30
Swim	200 × 1	1	3' 50"		姿勢意識してスイム	200	0:03:50
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 平泳ぎ(伸びる動作を意識) 偶数 片手バタフライ交互(左右交互に大きな動きで)	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 50"		フォーミング	200	0:03:50
Main-S	100 × 6	2	1' 45"		1セット目 スイム 2セット目 パドル(プルブイ無し) レスト60"	1200	0:21:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:55:40



【テーマ】  
●スピードの持続  
●姿勢意識

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	75 × 6	1	1' 55"		奇数 チョイス(クロール以外も混ぜて) 偶数 1/3呼吸	450	0:11:30
Drill	25 × 10	1	0' 50"		キャッチアップ前3秒静止 キックは柔らかく ※静止中に姿勢意識	250	0:08:20
Swim	200 × 1	1	3' 55"		姿勢意識してスイム	200	0:03:55
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 平泳ぎ(伸びる動作を意識) 偶数 片手バタフライ交互(左右交互に大きな動きで)	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	3' 55"		フォーミング	200	0:03:55
Main-S	100 × 5	2	1' 50"		1セット目 スイム 2セット目 パドル(プルブイ無し) レスト60"	1000	0:18:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:55:40



【テーマ】  
●スピードの持続  
●姿勢意識

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	75 × 6	1	1' 55"		奇数 チョイス(クロール以外も混ぜて) 偶数 1/3呼吸	450	0:11:30
Drill	25 × 8	1	0' 50"		キャッチアップ前3秒静止 キックは柔らかく ※静止中に姿勢意識	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	4' 10"		姿勢意識してスイム	200	0:04:10
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 平泳ぎ(伸びる動作を意識) 偶数 片手バタフライ交互(左右交互に大きな動きで)	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 10"		フォーミング	100	0:02:10
Main-S	100 × 5	2	2' 00"		1セット目 スイム 2セット目 パドル(プルブイ無し) レスト60"	1000	0:20:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2250	0:54:10



【テーマ】  
●スピードの持続  
●姿勢意識

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	75 × 4	1	2' 05"		奇数 チョイス(クロール以外も混ぜて) 偶数 1/3呼吸	300	0:08:20
Drill	25 × 8	1	0' 55"		キャッチアップ前3秒静止 キックは柔らかく ※静止中に姿勢意識	200	0:07:20
Swim	200 × 1	1	4' 30"		姿勢意識してスイム	200	0:04:30
Drill	25 × 8	1	0' 55"		奇数 平泳ぎ(伸びる動作を意識) 偶数 片手バタフライ交互(左右交互に大きな動きで)	200	0:07:20
Swim	100 × 1	1	2' 20"		フォーミング	100	0:02:20
Main-S	100 × 5	2	2' 10"		1セット目 スイム 2セット目 パドル(プルブイ無し) レスト60"	1000	0:21:40
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:54:30

スピード

筋持久力

テクニック

15\_08\_29



【テーマ】

●スピードの持続

●姿勢意識

## F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	75 × 4	1	2' 15"		奇数 チョイス(クロール以外も混ぜて) 偶数 1/3呼吸	300	0:09:00
Drill	25 × 8	1	0' 55"		キャッチアップ前3秒静止 キックは柔らかく ※静止中に姿勢意識	200	0:07:20
Swim	200 × 1	1	4' 50"		姿勢意識してスイム	200	0:04:50
Drill	25 × 8	1	1' 00"		奇数 平泳ぎ(伸びる動作を意識) 偶数 片手バタフライ交互(左右交互に大きな動きで)	200	0:08:00
Swim	100 × 1	1	2' 30"		フォーミング	100	0:02:30
Main-S	100 × 4	2	2' 20"		1セット目 スイム 2セット目 パドル(プルブイ無し) レスト60"	800	0:18:40
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1900	0:53:20