

- 【テーマ】
●フォームチェック
●大きい泳ぎ
●スピード変化



6

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	0' 55"		ゆっくり大きく	300	0:05:30
Kick	50 × 2	1	1' 20"		FLY/FR by25m グライド	100	0:02:40
Pull	50 × 4	1	1' 00"		DPS 大きく パドル プルブイ	200	0:04:00
Swim	200 × 4	1	3' 20"		ストローク少なく	800	0:13:20
Kick	50 × 3	1	1' 10"		12サイド/6サイド by25m	150	0:03:30
Pull	50 × 8	1	0' 45"		パドル プルブイ	400	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ドックパドル パドル プルブイ	150	0:05:00
Swim	100 × 6	1	1' 40"		25mずつスピードアップ	600	0:10:00
Swim	100 × 3	1	1' 40"			300	0:05:00
	100 × 2	1	1' 30"			200	0:03:00
	100 × 1	1	1' 20"			100	0:01:20
	50 × 6	1	0' 50"			300	0:05:00
	50 × 3	1	0' 45"			150	0:02:15
	50 × 1	1	0' 40"			50	0:00:40
					セットレスト30"		0:02:30
Down					各自		0:05:00
Total						3800	1:24:45

- 【テーマ】
●フォームチェック
●大きい泳ぎ
●スピード変化



5

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Kick	50 × 2	1	1' 30"		FLY/FR by25m グライド	100	0:03:00
Pull	50 × 4	1	1' 10"		DPS 大きく パドル プルブイ	200	0:04:40
Swim	100 × 6	1	1' 50"		ストローク少なく	600	0:11:00
Kick	50 × 2	1	1' 10"		12サイド/6サイド by25m	100	0:02:20
Pull	50 × 8	1	0' 50"		パドル プルブイ	400	0:06:40
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ドックパドル パドル プルブイ	150	0:05:00
Swim	100 × 5	1	1' 50"		25mずつスピードアップ	500	0:09:10
Swim	100 × 3	1	1' 50"			300	0:05:30
	100 × 2	1	1' 40"			200	0:03:20
	100 × 1	1	1' 30"			100	0:01:30
	50 × 6	1	0' 55"			300	0:05:30
	50 × 3	1	0' 50"			150	0:02:30
	50 × 1	1	0' 45"			50	0:00:45
					セットレスト30"		0:02:30
Down					各自		0:05:00
Total						3450	1:24:25

- 【テーマ】
●フォームチェック
●大きい泳ぎ
●スピード変化



4

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Kick	50 × 2	1	1' 30"		FLY/FR by25m グライド	100	0:03:00
Pull	50 × 4	1	1' 15"		DPS 大きく パドル プルブイ	200	0:05:00
Swim	100 × 4	1	2' 00"		ストローク少なく	400	0:08:00
Kick	50 × 2	1	1' 20"		12サイド/6サイド by25m	100	0:02:40
Pull	50 × 8	1	0' 55"		パドル プルブイ	400	0:07:20
Drill	25 × 4	1	0' 55"		ドックパドル パドル プルブイ	100	0:03:40
Swim	100 × 5	1	2' 00"		25mずつスピードアップ	500	0:10:00
Swim	100 × 3	1	2' 00"			300	0:06:00
	100 × 2	1	1' 50"			200	0:03:40
	100 × 1	1	1' 40"			100	0:01:40
	50 × 6	1	1' 00"			300	0:06:00
	50 × 3	1	0' 55"			150	0:02:45
	50 × 1	1	0' 50"			50	0:00:50
					セットレスト30"		0:02:30
Down					各自		0:05:00
Total						3200	1:24:05

- 【テーマ】
- フォームチェック
 - 大きい泳ぎ
 - スピード変化



3

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 05"		ゆっくり大きく	300	0:06:30
Kick	50 × 2	1	1' 30"		FLY/FR by25m グライド	100	0:03:00
Pull	50 × 3	1	1' 15"		DPS 大きく パドル プルブイ	150	0:03:45
Swim	100 × 4	1	2' 10"		ストローク少なく	400	0:08:40
Kick	50 × 2	1	1' 20"		12サイド/6サイド by25m	100	0:02:40
Pull	50 × 8	1	1' 00"		パドル プルブイ	400	0:08:00
Drill	25 × 4	1	0' 55"		ドックパドル パドル プルブイ	100	0:03:40
Swim	100 × 4	1	2' 10"		25mずつスピードアップ	400	0:08:40
Swim	100 × 3	1	2' 10"			300	0:06:30
	100 × 2	1	2' 00"			200	0:04:00
	100 × 1	1	1' 50"			100	0:01:50
	50 × 6	1	1' 05"			300	0:06:30
	50 × 3	1	1' 00"			150	0:03:00
	50 × 1	1	0' 55"			50	0:00:55
					セットレスト30"		0:02:30
Down					各自		0:05:00
Total						3050	1:25:10

- 【テーマ】
●フォームチェック
●大きい泳ぎ
●スピード変化



2

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 15"		ゆっくり大きく	300	0:07:30
Kick	50 × 2	1	1' 40"		FLY/FR by25m グライド	100	0:03:20
Pull	50 × 3	1	1' 20"		DPS 大きく パドル プルブイ	150	0:04:00
Swim	100 × 3	1	2' 15"		ストローク少なく	300	0:06:45
Kick	50 × 2	1	1' 30"		12サイド/6サイド by25m	100	0:03:00
Pull	50 × 6	1	1' 10"		パドル プルブイ	300	0:07:00
Drill	25 × 4	1	1' 00"		ドックパドル パドル プルブイ	100	0:04:00
Swim	100 × 3	1	2' 15"		25mずつスピードアップ	300	0:06:45
Swim	100 × 3	1	2' 20"			300	0:07:00
	100 × 2	1	2' 10"			200	0:04:20
	100 × 1	1	2' 00"			100	0:02:00
	50 × 6	1	1' 10"			300	0:07:00
	50 × 3	1	1' 05"			150	0:03:15
	50 × 1	1	1' 00"			50	0:01:00
					セットレスト30"		0:02:30
Down					各自		0:05:00
Total						2750	1:24:25

- 【テーマ】
- フォームチェック
 - 大きい泳ぎ
 - スピード変化



1

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 4	1	1' 30"		ゆっくり大きく	200	0:06:00
Kick	50 × 2	1	1' 50"		FLY/FR by25m グライド	100	0:03:40
Pull	50 × 3	1	1' 30"		DPS 大きく パドル プルブイ	150	0:04:30
Swim	100 × 2	1	2' 45"		ストローク少なく	200	0:05:30
Kick	50 × 2	1	1' 40"		12サイド/6サイド by25m	100	0:03:20
Pull	50 × 3	1	1' 30"		パドル プルブイ	150	0:04:30
Drill	25 × 4	1	1' 00"		ドックパドル パドル プルブイ	100	0:04:00
Swim	100 × 2	1	2' 45"		25mずつスピードアップ	200	0:05:30
Swim	100 × 3	1	2' 50"			300	0:08:30
	100 × 2	1	2' 40"			200	0:05:20
	100 × 1	1	2' 30"			100	0:02:30
	50 × 6	1	1' 30"			300	0:09:00
	50 × 3	1	1' 20"			150	0:04:00
	50 × 1	1	1' 10"			50	0:01:10
					セットレスト30"		0:02:30
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:25:00