

## 【テーマ】

- レースペースの確認
- 大きい泳ぎ



## 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	100 × 2	1	2' 30"		板ヘッドダウン/グライド by50m	200	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	200 × 3	1	3' 30"		1/3呼吸	600	0:10:30
Pull	100 × 4	1	1' 45"		DPS パドル プルブイ	400	0:07:00
Swim	300 × 1	3	5' 00"		レースペース	900	0:15:00
Swim	100 × 1	3	2' 00"		E セットレストなし	300	0:06:00
Pull	50 × 12	1	0' 50"		フォーム パドル プルブイ	600	0:10:00
Swim	200 × 2	1	3' 30"		フォーム	400	0:07:00
Down					各自		0:05:00
Total						3850	1:24:30

## 【テーマ】

- レースペースの確認
- 大きい泳ぎ



## 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	100 × 2	1	2' 45"		板ヘッドダウン/グライド by50m	200	0:05:30
Drill	50 × 4	1	1' 10"		FLY 片手前右/左 by25m	200	0:04:40
Swim	200 × 3	1	3' 45"		1/3呼吸	600	0:11:15
Pull	100 × 4	1	1' 50"		DPS パドル プルブイ	400	0:07:20
Swim	300 × 1	3	5' 15"		レースペース	900	0:15:45
Swim	100 × 1	3	2' 00"		E セットレストなし	300	0:06:00
Pull	50 × 10	1	0' 55"		フォーム パドル プルブイ	500	0:09:10
Swim	200 × 1	1	3' 45"		フォーム	200	0:03:45
Down					各自		0:05:00
Total						3600	1:24:25

【テーマ】

- レースペースの確認
- 大きい泳ぎ



## 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	100 × 2	1	3' 00"		板ヘッドダウン/グライド by50m	200	0:06:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:00
Swim	200 × 3	1	4' 00"		1/3呼吸	600	0:12:00
Pull	100 × 3	1	2' 00"		DPS パドル プルブイ	300	0:06:00
Swim	300 × 1	3	5' 30"		レースペース	900	0:16:30
Swim	100 × 1	3	2' 15"		E セットレストなし	300	0:06:45
Pull	50 × 8	1	1' 00"		フォーム パドル プルブイ	400	0:08:00
Swim	200 × 1	1	4' 00"		フォーム	200	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						3350	1:24:15

## 【テーマ】

- レースペースの確認
- 大きい泳ぎ



## 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	100 × 2	1	3' 00"		板ヘッドダウン/グライド by50m	200	0:06:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:00
Swim	200 × 3	1	4' 15"		1/3呼吸	600	0:12:45
Pull	100 × 2	1	2' 15"		DPS パドル プルブイ	200	0:04:30
Swim	300 × 1	3	6' 00"		レースペース	900	0:18:00
Swim	100 × 1	3	2' 30"		E セットレストなし	300	0:07:30
Pull	50 × 8	1	1' 05"		フォーム パドル プルブイ	400	0:08:40
Swim	100 × 1	1	2' 10"		フォーム	100	0:02:10
Down					各自		0:05:00
Total						3150	1:25:05

【テーマ】

●レースペースの確認

●大きい泳ぎ



## 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	100 × 2	1	3' 15"		板ヘッドダウン/グライド by50m	200	0:06:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:30
Swim	200 × 3	1	4' 30"		1/3呼吸	600	0:13:30
Pull	100 × 3	1	2' 30"		DPS パドル プルブイ	300	0:07:30
Swim	300 × 1	2	6' 30"		レースペース	600	0:13:00
Swim	100 × 1	2	2' 45"		E セットレストなし	200	0:05:30
Pull	50 × 8	1	1' 15"		フォーム パドル プルブイ	400	0:10:00
Swim	100 × 1	1	2' 15"		フォーム	100	0:02:15
Down					各自		0:05:00
Total						2850	1:25:15

## 【テーマ】

- レースペースの確認
- 大きい泳ぎ



## 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	100 × 2	1	3' 30"		板ヘッドダウン/グライド by50m	200	0:07:00
Drill	50 × 4	1	1' 40"		FLY 片手前右/左 by25m	200	0:06:40
Swim	150 × 2	1	4' 30"		1/3呼吸	300	0:09:00
Pull	100 × 3	1	2' 45"		DPS パドル プルブイ	300	0:08:15
Swim	200 × 1	2	5' 30"		レースペース	400	0:11:00
Swim	100 × 1	2	3' 00"		E セットレストなし	200	0:06:00
Pull	50 × 8	1	1' 30"		フォーム パドル プルブイ	400	0:12:00
Swim	100 × 1	1	2' 45"		フォーム	100	0:02:45
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:23:40