

【テーマ】

- 大きい泳ぎ
- レーススペースの確認
- 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
Swim	100 × 4	1	1' 45"		丁寧に	400	0:07:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		5ドック1ストローク プルブイ	150	0:05:00
Pull	50 × 15	1	0' 50"		パドル プルブイ	750	0:12:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 顔上げ プルブイ足首	150	0:05:00
Swim	400 × 1	1	6' 00"		時間ギリギリに泳ごう	400	0:06:00
Kick	50 × 4	1	1' 20"		FLY/FR by25m	200	0:05:20
Swim(1)	50 × 2	5	0' 40"		H	500	0:06:40
Swim(2)	100 × 1	5	1' 40"		レーススペース	500	0:08:20
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト1'		0:04:00
Dash	25 × 6	1	0' 45"		前方確認して横呼吸	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3500	1:24:50

【テーマ】

- 大きい泳ぎ
- レーススペースの確認
- 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
Swim	100 × 3	1	1' 50"		丁寧に	300	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		5ドック1ストローク プルブイ	150	0:05:00
Pull	50 × 12	1	0' 55"		パドル プルブイ	600	0:11:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 顔上げ プルブイ足首	150	0:05:00
Swim	400 × 1	1	6' 40"		時間ギリギリに泳ごう	400	0:06:40
Kick	50 × 4	1	1' 30"		FLY/FR by25m	200	0:06:00
Swim(1)	50 × 2	5	0' 45"		H	500	0:07:30
Swim(2)	100 × 1	5	1' 45"		レーススペース	500	0:08:45
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト1'		0:04:00
Dash	25 × 6	1	0' 45"		前方確認して横呼吸	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3250	1:24:55

【テーマ】

- 大きい泳ぎ
- レーススペースの確認
- 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
Swim	100 × 3	1	2' 00"		丁寧に	300	0:06:00
Drill	25 × 4	1	0' 55"		5ドック1ストローク プルブイ	100	0:03:40
Pull	50 × 12	1	1' 00"		パドル プルブイ	600	0:12:00
Drill	25 × 4	1	0' 55"		スカーリング 顔上げ プルブイ足首	100	0:03:40
Swim	400 × 1	1	7' 20"		時間ギリギリに泳ごう	400	0:07:20
Kick	50 × 4	1	1' 30"		FLY/FR by25m	200	0:06:00
Swim(1)	50 × 2	5	0' 50"		H	500	0:08:20
Swim(2)	100 × 1	5	1' 50"		レーススペース	500	0:09:10
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト1'		0:04:00
Dash	25 × 4	1	0' 45"		前方確認して横呼吸	100	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						3100	1:24:10

【テーマ】

- 大きい泳ぎ
- レーススペースの確認
- 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
Swim	100 × 3	1	2' 10"		丁寧に	300	0:06:30
Drill	25 × 4	1	0' 55"		5ドック1ストローク プルブイ	100	0:03:40
Pull	50 × 10	1	1' 05"		パドル プルブイ	500	0:10:50
Drill	25 × 4	1	0' 55"		スカーリング 顔上げ プルブイ足首	100	0:03:40
Swim	300 × 1	1	6' 00"		時間ギリギリに泳ごう	300	0:06:00
Kick	50 × 4	1	1' 30"		FLY/FR by25m	200	0:06:00
Swim(1)	50 × 2	5	0' 55"		H	500	0:09:10
Swim(2)	100 × 1	5	2' 00"		レーススペース	500	0:10:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト1'		0:04:00
Dash	25 × 4	1	0' 50"		前方確認して横呼吸	100	0:03:20
Down					各自		0:05:00
Total						2900	1:24:40

【テーマ】

- 大きい泳ぎ
- レーススペースの確認
- 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
Swim	100 × 3	1	2' 20"		丁寧に	300	0:07:00
Drill	25 × 6	1	1' 00"		5ドック1ストローク プルブイ	150	0:06:00
Pull	50 × 10	1	1' 10"		パドル プルブイ	500	0:11:40
Drill	25 × 4	1	1' 00"		スカーリング 顔上げ プルブイ足首	100	0:04:00
Swim	200 × 1	1	4' 30"		時間ギリギリに泳ごう	200	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 40"		FLY/FR by25m	150	0:05:00
Swim(1)	50 × 2	4	1' 00"		H	400	0:08:00
Swim(2)	100 × 1	4	2' 15"		レーススペース	400	0:09:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト1'		0:03:00
Dash	25 × 4	1	0' 50"		前方確認して横呼吸	100	0:03:20
Down					各自		0:05:00
Total						2600	1:24:00

【テーマ】

- 大きい泳ぎ
- レーススペースの確認
- 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
Swim	100 × 2	1	2' 45"		丁寧に	200	0:05:30
Drill	25 × 4	1	1' 00"		5ドック1ストローク プルブイ	100	0:04:00
Pull	50 × 8	1	1' 30"		パドル プルブイ	400	0:12:00
Drill	25 × 4	1	1' 00"		スカーリング 顔上げ プルブイ足首	100	0:04:00
Swim	150 × 1	1	4' 00"		時間ギリギリに泳ごう	150	0:04:00
Kick	50 × 3	1	1' 50"		FLY/FR by25m	150	0:05:30
Swim(1)	50 × 2	4	1' 15"		H	400	0:10:00
Swim(2)	100 × 1	4	2' 45"		レーススペース	400	0:11:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト1'		0:03:00
Dash	25 × 4	1	0' 50"		前方確認して横呼吸	100	0:03:20
Down					各自		0:05:00
Total						2200	1:23:20