

- 【テーマ】
- ペースコントロール
  - 大きい泳ぎ
  - スピード強化



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 × 3	1	1' 45"		DES	300	0:05:15
Kick	100 × 2	1	2' 30"		FLY/FR by25m 板ヘッドダウン	200	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		両手プル プルブイ	150	0:05:00
Swm	100 × 15	1			-1' 45"-1' 35"-1' 25" 繰返し	1500	0:23:45
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ドックパドル パドル プルブイ	150	0:05:00
Pull	50 × 12	1	0' 50"		1E1H パドル プルブイ	600	0:10:00
Swim	50 × 4	1	1' 15"		DES	200	0:05:00
Swim	50 × 3	1	1' 30"		H	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3650	1:26:00

- 【テーマ】
- ペースコントロール
  - 大きい泳ぎ
  - スピード強化



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"		DES	300	0:05:30
Kick	100 × 2	1	2' 45"		FLY/FR by25m 板ヘッドダウン	200	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		両手プル プルブイ	150	0:05:00
Swm	100 × 12	1			-1' 50"-1' 40"-1' 30" 繰返し	1200	0:20:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ドックパドル パドル プルブイ	150	0:05:00
Pull	50 × 12	1	0' 55"		1E1H パドル プルブイ	600	0:11:00
Swim	50 × 4	1	1' 15"		DES	200	0:05:00
Swim	50 × 3	1	1' 30"		H	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3350	1:24:30

- 【テーマ】
- ペースコントロール
  - 大きい泳ぎ
  - スピード強化



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"		DES	300	0:06:00
Kick	100 × 2	1	3' 00"		FLY/FR by25m 板ヘッドダウン	200	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		両手プル プルブイ	150	0:05:30
Swm	100 × 12	1			-2' 00"-1' 50"-1' 40" 繰返し	1200	0:22:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Drill	25 × 6	1	0' 55"		ドックパドル パドル プルブイ	150	0:05:30
Pull	50 × 10	1	1' 00"		1E1H パドル プルブイ	500	0:10:00
Swim	50 × 3	1	1' 15"		DES	150	0:03:45
Swim	50 × 2	1	1' 30"		H	100	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						3150	1:25:25

- 【テーマ】
- ペースコントロール
  - 大きい泳ぎ
  - スピード強化



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"		DES	300	0:06:30
Kick	100 × 2	1	3' 00"		FLY/FR by25m 板ヘッドダウン	200	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		両手プル プルブイ	150	0:05:30
Swm	100 × 9	1			-2' 10"-2' 00"-1' 50" 繰返し	900	0:18:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		ドックパドル パドル プルブイ	150	0:05:30
Pull	50 × 12	1	1' 05"		1E1H パドル プルブイ	600	0:13:00
Swim	50 × 3	1	1' 20"		DES	150	0:04:00
Swim	50 × 2	1	1' 30"		H	100	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						2950	1:26:00

- 【テーマ】
- ペースコントロール
  - 大きい泳ぎ
  - スピード強化



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"		DES	300	0:07:00
Kick	100 × 2	1	3' 15"		FLY/FR by25m 板ヘッドダウン	200	0:06:30
Drill	25 × 6	1	1' 00"		両手プル プルブイ	150	0:06:00
Swm	100 × 9	1			-2' 20"-2' 10"-2' 00" 繰返し	900	0:19:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	25 × 6	1	1' 00"		ドックパドル パドル プルブイ	150	0:06:00
Pull	50 × 6	1	1' 15"		1E1H パドル プルブイ	300	0:07:30
Swim	50 × 3	1	1' 20"		DES	150	0:04:00
Swim	50 × 2	1	1' 30"		H	100	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						2650	1:25:00

- 【テーマ】
- ペースコントロール
  - 大きい泳ぎ
  - スピード強化



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 × 3	1	2' 45"		DES	300	0:08:15
Kick	100 × 2	1	3' 30"		FLY/FR by25m 板ヘッドダウン	200	0:07:00
Drill	25 × 6	1	1' 00"		両手プル プルブイ	150	0:06:00
Swm	100 × 6	1			-2' 50"-2' 40"-2' 30" 繰返し	600	0:16:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Drill	25 × 6	1	1' 00"		ドックパドル パドル プルブイ	150	0:06:00
Pull	50 × 6	1	1' 30"		1E1H パドル プルブイ	300	0:09:00
Swim	50 × 3	1	1' 30"		DES	150	0:04:30
Swim	50 × 2	1	2' 00"		H	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						2250	1:25:05