



【テーマ】

- ボディポジションの意識
- 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
Drill	25 × 6	1	0' 35"		キャッチアップ	150	0:03:30
Swim	100 × 8	1			-1' 50"-1' 40"-1' 30"-1' 20" 繰返し	800	0:12:40
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Pull	100 × 12	1			-1' 45"-1' 25" 交互 パドル プルブイ	1200	0:19:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		FR/BA by25m	150	0:04:00
Swim	50 × 4	1	1' 10"		FR/BA by25m	200	0:04:40
Swim	50 × 15	1			-1' 00"-50"-40" 繰返し	750	0:12:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Swim	25 × 8	1			-35"-30"-25"-20" 繰返し	200	0:03:40
Down					各自		0:05:00
Total						3950	1:24:30



【 テーマ 】

- ボディポジションの意識
- 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
Drill	25 × 6	1	0' 35"		キャッチアップ	150	0:03:30
Swim	100 × 8	1			-2' 00"-1' 50"-1' 40"-1' 30" 繰返し	800	0:14:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Pull	100 × 10	1			-1' 50"-1' 30" 交互 パドル プルブイ	1000	0:16:40
Kick	50 × 3	1	1' 20"		FR/BA by25m	150	0:04:00
Swim	50 × 4	1	1' 10"		FR/BA by25m	200	0:04:40
Swim	50 × 15	1			-1' 05"-55"-45" 繰返し	750	0:13:45
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Swim	25 × 6	1			-35"-30"-25" 繰返し	150	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						3700	1:24:35



【テーマ】

- ボディポジションの意識
- 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
Drill	25 × 6	1	0' 40"		キャッチアップ	150	0:04:00
Swim	100 × 8	1			-2' 10"-2' 00"-1' 50"-1' 40" 繰返し	800	0:15:20
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Pull	100 × 8	1			-2' 00"-1' 40" 交互 パドル プルブイ	800	0:14:40
Kick	50 × 3	1	1' 30"		FR/BA by25m	150	0:04:30
Swim	50 × 4	1	1' 20"		FR/BA by25m	200	0:05:20
Swim	50 × 12	1			-1' 10"-1' 00"-50" 繰返し	600	0:12:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Swim	25 × 6	1			-35"-30"-25" 繰返し	150	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						3350	1:25:10



【 テーマ 】

- ボディポジションの意識
- 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
Drill	25 × 4	1	0' 45"		キャッチアップ	100	0:03:00
Swim	100 × 6	1			-2' 20"-2' 10"-2' 00" 繰返し	600	0:13:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Pull	100 × 8	1			-2' 10"-1' 50" 交互 パドル プルブイ	800	0:16:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		FR/BA by25m	150	0:04:30
Swim	50 × 3	1	1' 20"		FR/BA by25m	150	0:04:00
Swim	50 × 12	1			-1' 15"-1' 05"-55" 繰返し	600	0:13:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Swim	25 × 6	1			-40"-35"-30" 繰返し	150	0:03:30
Down					各自		0:05:00
Total						3050	1:24:30



【テーマ】

- ボディポジションの意識
- 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
Drill	25 × 4	1	0' 45"		キャッチアップ	100	0:03:00
Swim	100 × 6	1			-2' 30"-2' 20"-2' 10" 繰返し	600	0:14:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Pull	100 × 6	1			-2' 20"-2' 00" 交互 パドル プルブイ	600	0:13:00
Kick	50 × 2	1	1' 40"		FR/BA by25m	100	0:03:20
Swim	50 × 3	1	1' 30"		FR/BA by25m	150	0:04:30
Swim	50 × 12	1			-1' 20"-1' 10"-1' 00" 繰返し	600	0:14:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Swim	25 × 6	1			-40"-35"-30" 繰返し	150	0:03:30
Down					各自		0:05:00
Total						2800	1:23:50



【テーマ】

- ボディポジションの意識
- 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
Drill	25 × 4	1	0' 50"		キャッチアップ	100	0:03:20
Swim	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
Pull	100 × 4	1			-2' 45"-2' 30" 交互 パドル プルブイ	400	0:10:30
Kick	50 × 2	1	1' 50"		FR/BA by25m	100	0:03:40
Swim	50 × 3	1	1' 40"		FR/BA by25m	150	0:05:00
Swim	50 × 9	1			-1' 40"-1' 30"-1' 20" 繰返し	450	0:13:30
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Swim	25 × 6	1			-1' 00"-50"-40" 繰返し	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2350	1:24:40