



- 【テーマ】
- キャッチの意識
 - 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	25 × 12	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:07:00
Swim	100 × 4	1	1' 45"		丁寧に	400	0:07:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:05:00
Pull	50 × 4	1	1' 10"		5ストローク3"ストップ プルブイ	200	0:04:40
Pull	100 × 12	1			1~4-1' 50"・5~8-1' 40"・9~12-1' 30" パドル プルブイ	1200	0:20:00
Kick	50 × 4	1	1' 20"		FR/BA by25m グライド	200	0:05:20
Swim(1)	150 × 1	3	2' 15"		ビルドアップ by50m	450	0:06:45
Swim(2)	50 × 3	3	0' 40"		H (1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト1'	450	0:06:00
							0:02:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Dash	25 × 6	1	0' 45"		呼吸制限 1/3・1/5・1/7 繰返し	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3600	1:25:15



- 【テーマ】
- キャッチの意識
 - 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	25 × 12	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:07:00
Swim	100 × 3	1	1' 50"		丁寧に	300	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:05:00
Pull	50 × 3	1	1' 10"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:03:30
Pull	100 × 12	1			1~4-2' 00"・5~8-1' 50"・9~12-1' 40" パドル プルブイ	1200	0:22:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		FR/BA by25m グライド	150	0:04:30
Swim(1)	150 × 1	3	2' 30"		ビルドアップ by50m	450	0:07:30
Swim(2)	50 × 3	3	0' 45"		H (1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト1'	450	0:06:45 0:02:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Dash	25 × 6	1	0' 45"		呼吸制限 1/3・1/5・1/7 繰返し	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3400	1:25:15



- 【テーマ】
- キャッチの意識
 - 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	25 × 12	1	0' 40"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:08:00
Swim	100 × 3	1	2' 00"		丁寧に	300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:05:30
Pull	50 × 3	1	1' 15"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:03:45
Pull	100 × 9	1			1~3-2' 10"・4~6-2' 00"・7~9-1' 50" パドル プルブイ	900	0:18:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		FR/BA by25m グライド	150	0:04:30
Swim(1)	150 × 1	3	2' 45"		ビルドアップ by50m	450	0:08:15
Swim(2)	50 × 3	3	0' 50"		H (1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト1'	450	0:07:30 0:02:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Dash	25 × 6	1	0' 45"		呼吸制限 1/3・1/5・1/7 繰返し	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3100	1:25:40



- 【テーマ】
- キャッチの意識
 - 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	25 × 12	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:09:00
Swim	100 × 2	1	2' 10"		丁寧に	200	0:04:20
Drill	25 × 4	1	0' 55"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	100	0:03:40
Pull	50 × 3	1	1' 20"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:04:00
Pull	100 × 9	1			1~3-2' 20"・4~6-2' 10"・7~9-2' 00" パドル プルブイ	900	0:19:30
Kick	50 × 2	1	1' 30"		FR/BA by25m グライド	100	0:03:00
Swim(1)	150 × 1	3	3' 00"		ビルドアップ by50m	450	0:09:00
Swim(2)	50 × 3	3	0' 55"		H (1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト1'	450	0:08:15 0:02:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Dash	25 × 6	1	0' 50"		呼吸制限 1/3・1/5・1/7 繰返し	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2900	1:25:45



- 【テーマ】
- キャッチの意識
 - 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	25 × 12	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:09:00
Swim	100 × 3	1	2' 20"		丁寧に	300	0:07:00
Drill	25 × 4	1	1' 00"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	100	0:04:00
Pull	50 × 3	1	1' 30"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:04:30
Pull	100 × 9	1			1~3-2' 30"・4~6-2' 20"・7~9-2' 10" パドル プルブイ	900	0:21:00
Kick	50 × 2	1	1' 40"		FR/BA by25m グライド	100	0:03:20
Swim(1)	150 × 1	2	3' 15"		ビルドアップ by50m	300	0:06:30
Swim(2)	50 × 3	2	1' 00"		H (1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト1'	300	0:06:00
							0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Dash	25 × 6	1	0' 50"		呼吸制限 1/3・1/5・1/7 繰返し	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2700	1:25:20



- 【テーマ】
- キャッチの意識
 - 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	25 × 8	1	0' 50"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:06:40
Swim	100 × 3	1	2' 45"		丁寧に	300	0:08:15
Drill	25 × 4	1	1' 00"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	100	0:04:00
Pull	50 × 3	1	1' 40"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:05:00
Pull	100 × 6	1			1~3-2' 40"・4~6-2' 30" パドル プルブイ	600	0:15:30
Kick	50 × 3	1	1' 50"		FR/BA by25m グライド	150	0:05:30
Swim(1)	150 × 1	2	4' 15"		ビルドアップ by50m	300	0:08:30
Swim(2)	50 × 3	2	1' 20"		H (1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト1'	300	0:08:00 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Dash	25 × 6	1	0' 50"		呼吸制限 1/3・1/5・1/7 繰返し	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2350	1:25:45