



- 【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	100 × 2	1	2' 30"		スカーリング/Pull/ドックパドル/Pull by25m プルブイ足首	200	0:05:00
Pull	200 × 2	1	3' 15"		1/3呼吸 プルブイ	400	0:06:30
Pull	50 × 15	1			-1' 00" × 2・-40" × 1 繰返し パドル プルブイ	750	0:13:20
Drill	25 × 6	1	0' 40"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:04:00
Swim(1)	150 × 1	4	2' 45"		フォーム	600	0:11:00
Swim(2)	100 × 2	4	1' 30"		H (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし	800	0:12:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Kick	50 × 4	1	1' 20"		1~2 FR/BA by25m 板ヘッドダウン 3~4 FR/BA by25m グライド	200	0:05:20
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3650	1:24:10



- 【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

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	100 × 2	1	2' 45"		スカーリング/Pull/ドックパドル/Pull by25m プルブイ足首	200	0:05:30
Pull	200 × 2	1	3' 30"		1/3呼吸 プルブイ	400	0:07:00
Pull	50 × 12	1			-1' 00" × 2・-45" × 1 繰返し パドル プルブイ	600	0:11:00
Drill	25 × 6	1	0' 40"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:04:00
Swim(1)	150 × 1	4	3' 00"		フォーム	600	0:12:00
Swim(2)	100 × 2	4	1' 40"		H (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし	800	0:13:20
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Kick	50 × 4	1	1' 30"		1~2 FR/BA by25m 板ヘッドダウン 3~4 FR/BA by25m グライド	200	0:06:00
Dash	25 × 4	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE	100	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						3450	1:24:50



- 【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

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	100 × 2	1	3' 00"		スカーリング/Pull/ドックパドル/Pull by25m プルブイ足首	200	0:06:00
Pull	200 × 1	1	3' 45"		1/3呼吸 プルブイ	200	0:03:45
Pull	50 × 12	1			-1' 00" × 2・-50" × 1 繰返し パドル プルブイ	600	0:11:20
Drill	25 × 4	1	0' 45"		ロングドックパドル キック打つ	100	0:03:00
Swim(1)	150 × 1	4	3' 10"		フォーム	600	0:12:40
Swim(2)	100 × 2	4	1' 50"		H (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし	800	0:14:40
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Kick	50 × 4	1	1' 30"		1~2 FR/BA by25m 板ヘッドダウン 3~4 FR/BA by25m グライド	200	0:06:00
Dash	25 × 4	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE	100	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						3200	1:24:05



- 【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	100 × 2	1	3' 00"		スカーリング/Pull/ドックパドル/Pull by25m プルブイ足首	200	0:06:00
Pull	200 × 1	1	4' 00"		1/3呼吸 プルブイ	200	0:04:00
Pull	50 × 12	1			-1' 05" × 2・-55" × 1 繰返し パドル プルブイ	600	0:12:20
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:04:30
Swim(1)	150 × 1	4	3' 15"		フォーム	600	0:13:00
Swim(2)	100 × 1	4	2' 00"		H (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし	400	0:08:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Kick	50 × 4	1	1' 30"		1~2 FR/BA by25m 板ヘッドダウン 3~4 FR/BA by25m グライド	200	0:06:00
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2900	1:23:20



- 【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	100 × 2	1	3' 15"		スカーリング/Pull/ドックパドル/Pull by25m プルブイ足首	200	0:06:30
Pull	200 × 1	1	4' 15"		1/3呼吸 プルブイ	200	0:04:15
Pull	50 × 12	1			-1' 15" × 2・-1' 00" × 1 繰返し パドル プルブイ	600	0:14:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:05:00
Swim(1)	150 × 1	3	3' 30"		フォーム	450	0:10:30
Swim(2)	100 × 1	3	2' 10"		H (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし	300	0:06:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Kick	50 × 4	1	1' 40"		1~2 FR/BA by25m 板ヘッドダウン 3~4 FR/BA by25m グライド	200	0:06:40
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2650	1:23:55



- 【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	100 × 2	1	3' 30"		スカーリング/Pull/ドックパドル/Pull by25m プルブイ足首	200	0:07:00
Pull	150 × 1	1	4' 15"		1/3呼吸 プルブイ	150	0:04:15
Pull	50 × 12	1			-1' 30" × 2・-1' 15" × 1 繰返し パドル プルブイ	600	0:17:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:05:00
Swim(1)	150 × 1	2	4' 15"		フォーム	300	0:08:30
Swim(2)	100 × 1	2	2' 45"		H (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし	200	0:05:30
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Kick	50 × 4	1	1' 50"		1~2 FR/BA by25m 板ヘッドダウン 3~4 FR/BA by25m グライド	200	0:07:20
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2250	1:23:55