



【テーマ】
●ペースコントロール
●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 |
| Swim | 200 × 1 | 1 | 3' 15" | | ビルドアップ by50m | 200 | 0:03:15 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 20" | | FR/BA by25m | 150 | 0:04:00 |
| Drill | 25 × 4 | 1 | 0' 50" | | 両手プル FR/BA by25m プルブイ | 100 | 0:03:20 |
| Drill | 25 × 4 | 1 | 0' 50" | | ドックパドル パドル プルブイ | 100 | 0:03:20 |
| Pull | 100 × 8 | 1 | 1' 40" | | 1E1H パドル プルブイ | 800 | 0:13:20 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 35" | | キャッチアップ ビート板タッチ | 150 | 0:03:30 |
| Swim(1) | 100 × 4 | 2 | 1' 50" | | | 800 | 0:14:40 |
| Swim(2) | 100 × 3 | 2 | 1' 40" | | | 600 | 0:10:00 |
| Swim(3) | 100 × 2 | 2 | 1' 30" | | | 400 | 0:06:00 |
| Swim(4) | 100 × 1 | 2 | 1' 20" | | | 200 | 0:02:40 |
| | | | | | (1)→(4)レストなし (4)→(1)レスト1' | | 0:01:00 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 3800 | 1:25:35 |



【テーマ】
●ペースコントロール
●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 |
| Swim | 150 × 1 | 1 | 2' 30" | | ビルドアップ by50m | 150 | 0:02:30 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | | FR/BA by25m | 150 | 0:04:30 |
| Drill | 25 × 4 | 1 | 0' 50" | | 両手プル FR/BA by25m プルブイ | 100 | 0:03:20 |
| Drill | 25 × 4 | 1 | 0' 50" | | ドックパドル パドル プルブイ | 100 | 0:03:20 |
| Pull | 100 × 6 | 1 | 1' 50" | | 1E1H パドル プルブイ | 600 | 0:11:00 |
| Drill | 25 × 4 | 1 | 0' 35" | | キャッチアップ ビート板タッチ | 100 | 0:02:20 |
| Swim(1) | 100 × 4 | 2 | 2' 00" | | | 800 | 0:16:00 |
| Swim(2) | 100 × 3 | 2 | 1' 50" | | | 600 | 0:11:00 |
| Swim(3) | 100 × 2 | 2 | 1' 40" | | | 400 | 0:06:40 |
| Swim(4) | 100 × 1 | 2 | 1' 30" | | | 200 | 0:03:00 |
| | | | | | (1)→(4)レストなし (4)→(1)レスト1' | | 0:01:00 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 3500 | 1:25:40 |



【テーマ】
●ペースコントロール
●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 |
| Swim | 150 × 1 | 1 | 2' 45" | | ビルドアップ by50m | 150 | 0:02:45 |
| Kick | 50 × 2 | 1 | 1' 30" | | FR/BA by25m | 100 | 0:03:00 |
| Drill | 25 × 4 | 1 | 0' 55" | | 両手プル FR/BA by25m プルブイ | 100 | 0:03:40 |
| Drill | 25 × 4 | 1 | 0' 55" | | ドックパドル パドル プルブイ | 100 | 0:03:40 |
| Pull | 100 × 4 | 1 | 2' 00" | | 1E1H パドル プルブイ | 400 | 0:08:00 |
| Drill | 25 × 4 | 1 | 0' 40" | | キャッチアップ ビート板タッチ | 100 | 0:02:40 |
| Swim(1) | 100 × 4 | 2 | 2' 10" | | | 800 | 0:17:20 |
| Swim(2) | 100 × 3 | 2 | 2' 00" | | | 600 | 0:12:00 |
| Swim(3) | 100 × 2 | 2 | 1' 50" | | | 400 | 0:07:20 |
| Swim(4) | 100 × 1 | 2 | 1' 40" | | | 200 | 0:03:20 |
| | | | | | (1)→(4)レストなし (4)→(1)レスト1' | | 0:01:00 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 3250 | 1:25:45 |



【テーマ】
●ペースコントロール
●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 |
| Swim | 150 × 1 | 1 | 3' 00" | | ビルドアップ by50m | 150 | 0:03:00 |
| Kick | 50 × 4 | 1 | 1' 30" | | FR/BA by25m | 200 | 0:06:00 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 55" | | 両手プル FR/BA by25m プルブイ | 150 | 0:05:30 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 55" | | ドックパドル パドル プルブイ | 150 | 0:05:30 |
| Pull | 100 × 6 | 1 | 2' 15" | | 1E1H パドル プルブイ | 600 | 0:13:30 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 45" | | キャッチアップ ビート板タッチ | 150 | 0:04:30 |
| Swim(1) | 100 × 3 | 2 | 2' 10" | | | 600 | 0:13:00 |
| Swim(2) | 100 × 2 | 2 | 2' 00" | | | 400 | 0:08:00 |
| Swim(3) | 100 × 1 | 2 | 1' 50" | | | 200 | 0:03:40 |
| | | | | | (1)→(4)レストなし (4)→(1)レスト1' | | 0:01:00 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 2900 | 1:25:10 |



【テーマ】
●ペースコントロール
●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 |
| Swim | 150 × 1 | 1 | 3' 15" | | ビルドアップ by50m | 150 | 0:03:15 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 40" | | FR/BA by25m | 150 | 0:05:00 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 1' 00" | | 両手プル FR/BA by25m プルブイ | 150 | 0:06:00 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 1' 00" | | ドックパドル パドル プルブイ | 150 | 0:06:00 |
| Pull | 100 × 4 | 1 | 2' 30" | | 1E1H パドル プルブイ | 400 | 0:10:00 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 45" | | キャッチアップ ビート板タッチ | 150 | 0:04:30 |
| Swim(1) | 100 × 3 | 2 | 2' 20" | | | 600 | 0:14:00 |
| Swim(2) | 100 × 2 | 2 | 2' 10" | | | 400 | 0:08:40 |
| Swim(3) | 100 × 1 | 2 | 2' 00" | | | 200 | 0:04:00 |
| | | | | | (1)→(4)レストなし (4)→(1)レスト1' | | 0:01:00 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 2650 | 1:24:55 |



【テーマ】
●ペースコントロール
●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 |
| Swim | 100 × 1 | 1 | 2' 45" | | ビルドアップ by25m | 100 | 0:02:45 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 50" | | FR/BA by25m | 150 | 0:05:30 |
| Drill | 25 × 4 | 1 | 1' 00" | | 両手プル FR/BA by25m プルブイ | 100 | 0:04:00 |
| Drill | 25 × 4 | 1 | 1' 00" | | ドックパドル パドル プルブイ | 100 | 0:04:00 |
| Pull | 100 × 4 | 1 | 2' 45" | | 1E1H パドル プルブイ | 400 | 0:11:00 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 50" | | キャッチアップ ビート板タッチ | 150 | 0:05:00 |
| Swim(1) | 100 × 3 | 2 | 2' 45" | | | 600 | 0:16:30 |
| Swim(2) | 100 × 2 | 2 | 2' 30" | | | 400 | 0:10:00 |
| Swim(3) | 100 × 1 | 2 | 2' 15" | | | 200 | 0:04:30 |
| | | | | | (1)→(4)レストなし (4)→(1)レスト1' | | 0:01:00 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 2400 | 1:25:15 |