



【テーマ】

- ボディポジションの意識
- ペースコントロール
- 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"		丁寧に	300	0:05:15
Kick	50 × 2	1	1' 20"		FR/BA by25m 板ヘッドダウン	100	0:02:40
Kick	50 × 2	1	1' 10"		グライドキック/Swim by25m	100	0:02:20
Swim	50 × 12	1	0' 50"		E/H by25m H→ストローク少なく	600	0:10:00
Swim(1)	100 × 3	4	1' 40"		フォーム	1200	0:20:00
Swim(2)	50 × 1	4	1' 00"		H	200	0:04:00
Swim(3)	100 × 2	4	1' 30"		レースペース (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'	800	0:12:00 0:03:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Dash	25 × 4	1	0' 45"		パドルスイム	100	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						3800	1:24:45



【テーマ】

- ボディポジションの意識
- ペースコントロール
- 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"		丁寧に	300	0:05:30
Kick	50 × 3	1	1' 30"		FR/BA by25m 板ヘッドダウン	150	0:04:30
Kick	50 × 4	1	1' 15"		グライドキック/Swim by25m	200	0:05:00
Swim	50 × 12	1	0' 55"		E/H by25m H→ストローク少なく	600	0:11:00
Swim(1)	100 × 3	3	1' 50"		フォーム	900	0:16:30
Swim(2)	50 × 1	3	1' 00"		H	150	0:03:00
Swim(3)	100 × 2	3	1' 40"		レースペース (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'	600	0:10:00 0:02:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Dash	25 × 6	1	0' 45"		パドルスイム	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3450	1:25:00



【 テーマ 】

- ボディポジションの意識
- ペースコントロール
- 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"		丁寧に	300	0:06:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		FR/BA by25m 板ヘッドダウン	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		グライドキック/Swim by25m	150	0:04:00
Swim	50 × 10	1	1' 00"		E/H by25m H→ストローク少なく	500	0:10:00
Swim(1)	100 × 3	3	2' 00"		フォーム	900	0:18:00
Swim(2)	50 × 1	3	1' 00"		H	150	0:03:00
Swim(3)	100 × 2	3	1' 45"		レースペース	600	0:10:30
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:02:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Dash	25 × 4	1	0' 45"		パドルスイム	100	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						3250	1:24:40



【テーマ】

- ボディポジションの意識
- ペースコントロール
- 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"		丁寧に	300	0:06:30
Kick	50 × 2	1	1' 30"		FR/BA by25m 板ヘッドダウン	100	0:03:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		グライドキック/Swim by25m	150	0:04:00
Swim	50 × 12	1	1' 05"		E/H by25m H→ストローク少なく	600	0:13:00
Swim(1)	100 × 3	3	2' 10"		フォーム	900	0:19:30
Swim(2)	50 × 1	3	1' 10"		H	150	0:03:30
Swim(3)	100 × 1	3	1' 50"		レースペース (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'	300	0:05:30
							0:02:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Dash	25 × 4	1	0' 50"		パドルスイム	100	0:03:20
Down					各自		0:05:00
Total						3000	1:24:50



【 テーマ 】

- ボディポジションの意識
- ペースコントロール
- 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 × 2	1	2' 20"		丁寧に	200	0:04:40
Kick	50 × 2	1	1' 40"		FR/BA by25m 板ヘッドダウン	100	0:03:20
Kick	50 × 3	1	1' 30"		グライドキック/Swim by25m	150	0:04:30
Swim	50 × 8	1	1' 15"		E/H by25m H→ストローク少なく	400	0:10:00
Swim(1)	100 × 3	3	2' 20"		フォーム	900	0:21:00
Swim(2)	50 × 1	3	1' 15"		H	150	0:03:45
Swim(3)	100 × 1	3	2' 00"		レースペース	300	0:06:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:02:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Dash	25 × 4	1	0' 50"		パドルスイム	100	0:03:20
Down					各自		0:05:00
Total						2700	1:24:05



【 テーマ 】

- ボディポジションの意識
- ペースコントロール
- 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 × 2	1	2' 45"		丁寧に	200	0:05:30
Kick	50 × 2	1	1' 50"		FR/BA by25m 板ヘッドダウン	100	0:03:40
Kick	50 × 3	1	1' 40"		グライドキック/Swim by25m	150	0:05:00
Swim	50 × 8	1	1' 30"		E/H by25m H→ストローク少なく	400	0:12:00
Swim(1)	100 × 2	3	2' 45"		フォーム	600	0:16:30
Swim(2)	50 × 1	3	1' 30"		H	150	0:04:30
Swim(3)	100 × 1	3	2' 30"		レースペース (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'	300	0:07:30 0:02:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Dash	25 × 4	1	0' 50"		パドルスイム	100	0:03:20
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:24:20