

【テーマ】

- ボディポジションの意識
- ペースコントロール
- スピード変化



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 × 3	1	1' 40"		丁寧に	300	0:05:00
Pull	25 × 6	1	0' 35"		腰の位置高く プルブイ足首	150	0:03:30
Pull	50 × 12	1	0' 50"		1E1H パドル プルブイ	600	0:10:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		腰の位置高く	150	0:04:00
Swim	200 × 4	1	3' 15"		フォーム 姿勢に注意して	800	0:13:00
Swim	25 × 4	1	0' 35"		E BR/FR by25m	100	0:02:20
Swim(1)	50 × 4	3	0' 55"			600	0:11:00
Swim(2)	50 × 3	3	0' 50"			450	0:07:30
Swim(3)	50 × 2	3	0' 45"			300	0:04:30
Swim(4)	50 × 1	3	0' 40"			150	0:02:00
					(1)→(2)→(3)→(4)レストなし (4)→(1)レスト30"		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3900	1:25:50

【テーマ】

- ボディポジションの意識
- ペースコントロール
- スピード変化



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
Pull	25 × 6	1	0' 35"		腰の位置高く プルブイ足首	150	0:03:30
Pull	50 × 10	1	0' 55"		1E1H パドル プルブイ	500	0:09:10
Kick	50 × 3	1	1' 20"		腰の位置高く	150	0:04:00
Swim	200 × 3	1	3' 30"		フォーム 姿勢に注意して	600	0:10:30
Swim	25 × 4	1	0' 35"		E BR/FR by25m	100	0:02:20
Swim(1)	50 × 4	3	1' 00"			600	0:12:00
Swim(2)	50 × 3	3	0' 55"			450	0:08:15
Swim(3)	50 × 2	3	0' 50"			300	0:05:00
Swim(4)	50 × 1	3	0' 45"			150	0:02:15
					(1)→(2)→(3)→(4)レストなし (4)→(1)レスト30"		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3600	1:25:30

【テーマ】

- ボディポジションの意識
- ペースコントロール
- スピード変化



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 × 2	1	2' 00"		丁寧に	200	0:04:00
Pull	25 × 6	1	0' 40"		腰の位置高く プルブイ足首	150	0:04:00
Pull	50 × 10	1	1' 00"		1E1H パドル プルブイ	500	0:10:00
Kick	50 × 2	1	1' 30"		腰の位置高く	100	0:03:00
Swim	200 × 2	1	3' 45"		フォーム 姿勢に注意して	400	0:07:30
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E BR/FR by25m	100	0:02:40
Swim(1)	50 × 4	3	1' 05"			600	0:13:00
Swim(2)	50 × 3	3	1' 00"			450	0:09:00
Swim(3)	50 × 2	3	0' 55"			300	0:05:30
Swim(4)	50 × 1	3	0' 50"			150	0:02:30
					(1)→(2)→(3)→(4)レストなし (4)→(1)レスト30"		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3250	1:25:10

【テーマ】

- ボディポジションの意識
- ペースコントロール
- スピード変化



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
Pull	25 × 6	1	0' 45"		腰の位置高く プルブイ足首	150	0:04:30
Pull	50 × 10	1	1' 05"		1E1H パドル プルブイ	500	0:10:50
Kick	50 × 2	1	1' 30"		腰の位置高く	100	0:03:00
Swim	150 × 1	1	3' 00"		フォーム 姿勢に注意して	150	0:03:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E BR/FR by25m	100	0:03:00
Swim(1)	50 × 4	3	1' 10"			600	0:14:00
Swim(2)	50 × 3	3	1' 05"			450	0:09:45
Swim(3)	50 × 2	3	1' 00"			300	0:06:00
Swim(4)	50 × 1	3	0' 55"			150	0:02:45
					(1)→(2)→(3)→(4)レストなし (4)→(1)レスト30"		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3000	1:26:10

【テーマ】

- ボディポジションの意識
- ペースコントロール
- スピード変化



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 × 1	1	2' 15"		丁寧に	100	0:02:15
Pull	25 × 6	1	0' 45"		腰の位置高く プルブイ足首	150	0:04:30
Pull	50 × 8	1	1' 10"		1E1H パドル プルブイ	400	0:09:20
Kick	50 × 2	1	1' 40"		腰の位置高く	100	0:03:20
Swim	150 × 1	1	3' 30"		フォーム 姿勢に注意して	150	0:03:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E BR/FR by25m	100	0:03:00
Swim(1)	50 × 4	3	1' 15"			600	0:15:00
Swim(2)	50 × 3	3	1' 10"			450	0:10:30
Swim(3)	50 × 2	3	1' 05"			300	0:06:30
Swim(4)	50 × 1	3	1' 00"			150	0:03:00
					(1)→(2)→(3)→(4)レストなし (4)→(1)レスト30"		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2800	1:25:55

【テーマ】

- ボディポジションの意識
- ペースコントロール
- スピード変化



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 × 1	1	2' 45"		丁寧に	100	0:02:45
Pull	25 × 6	1	0' 50"		腰の位置高く プルブイ足首	150	0:05:00
Pull	50 × 8	1	1' 30"		1E1H パドル プルブイ	400	0:12:00
Kick	50 × 3	1	1' 50"		腰の位置高く	150	0:05:30
Swim	150 × 1	1	4' 15"		フォーム 姿勢に注意して	150	0:04:15
Swim	25 × 6	1	0' 50"		E BR/FR by25m	150	0:05:00
Swim(1)	50 × 4	2	1' 30"			400	0:12:00
Swim(2)	50 × 3	2	1' 25"			300	0:08:30
Swim(3)	50 × 2	2	1' 20"			200	0:05:20
Swim(4)	50 × 1	2	1' 15"			100	0:02:30
					(1)→(2)→(3)→(4)レストなし (4)→(1)レスト30"		0:00:30
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:25:00