



【テーマ】

- 大きい泳ぎ
- スピード強化
- 実戦スタートダッシュ

6

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 8	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:04:40
Swim	100 × 3	1	1' 40"		ビルドアップ by25m	300	0:05:00
Drill	50 × 4	1	1' 00"		キャッチアップ 親指で肩を触る	200	0:04:00
Swim(1)	150 × 2	2	2' 15"			600	0:09:00
Swim(2)	100 × 3	2	1' 30"			600	0:09:00
Swim(3)	50 × 4	2	0' 45"			400	0:06:00
					(1)→(2)→(3)レスト30" (3)→(1)レスト30"		0:02:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→フローティングスタート 偶数→スタンディングスタート	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						2550	1:01:40



【テーマ】

- 大きい泳ぎ
- スピード強化
- 実戦スタートダッシュ

5

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 8	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:04:40
Swim	100 × 3	1	1' 50"		ビルドアップ by25m	300	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 00"		キャッチアップ 親指で肩を触る	150	0:03:00
Swim(1)	150 × 2	2	2' 30"			600	0:10:00
Swim(2)	100 × 3	2	1' 40"			600	0:10:00
Swim(3)	50 × 3	2	0' 45"			300	0:04:30
					(1)→(2)→(3)レスト30" (3)→(1)レスト30"		0:02:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→フローティングスタート 偶数→スタンディングスタート	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						2400	1:01:40



【テーマ】

- 大きい泳ぎ
- スピード強化
- 実戦スタートダッシュ

4

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 8	1	0' 40"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:05:20
Swim	100 × 3	1	2' 00"		ビルドアップ by25m	300	0:06:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		キャッチアップ 親指で肩を触る	150	0:03:30
Swim(1)	150 × 2	2	2' 45"			600	0:11:00
Swim(2)	100 × 2	2	1' 45"			400	0:07:00
Swim(3)	50 × 3	2	0' 50"			300	0:05:00
					(1)→(2)→(3)レスト30" (3)→(1)レスト30"		0:02:30
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Dash	25 × 4	1	0' 45"		奇数→フローティングスタート 偶数→スタンディングスタート	100	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						2150	1:01:00



【テーマ】

- 大きい泳ぎ
- スピード強化
- 実戦スタートダッシュ

3

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 8	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:06:00
Swim	100 × 3	1	2' 10"		ビルドアップ by25m	300	0:06:30
Drill	50 × 2	1	1' 10"		キャッチアップ 親指で肩を触る	100	0:02:20
Swim(1)	150 × 2	2	3' 00"			600	0:12:00
Swim(2)	100 × 2	2	1' 50"			400	0:07:20
Swim(3)	50 × 2	2	0' 55"			200	0:03:40
					(1)→(2)→(3)レスト30" (3)→(1)レスト30"		0:02:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Dash	25 × 4	1	0' 50"		奇数→フローティングスタート 偶数→スタンディングスタート	100	0:03:20
Down					各自		0:05:00
Total						2000	1:01:40



【テーマ】

- 大きい泳ぎ
- スピード強化
- 実戦スタートダッシュ

2

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 8	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:06:00
Swim	100 × 3	1	2' 20"		ビルドアップ by25m	300	0:07:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"		キャッチアップ 親指で肩を触る	150	0:04:00
Swim(1)	150 × 2	2	3' 15"			600	0:13:00
Swim(2)	100 × 1	2	2' 00"			200	0:04:00
Swim(3)	50 × 2	2	1' 00"			200	0:04:00
					(1)→(2)→(3)レスト30" (3)→(1)レスト30"		0:02:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Dash	25 × 4	1	0' 50"		奇数→フローティングスタート 偶数→スタンディングスタート	100	0:03:20
Down					各自		0:05:00
Total						1850	1:01:50

筋持久力

スピード

実践
16_07_02

【テーマ】

- 大きい泳ぎ
- スピード強化
- 実戦スタートダッシュ

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"		ビルドアップ by25m	300	0:08:15
Drill	50 × 3	1	1' 30"		キャッチアップ 親指で肩を触る	150	0:04:30
Swim(1)	150 × 1	2	4' 00"			300	0:08:00
Swim(2)	100 × 1	2	2' 30"			200	0:05:00
Swim(3)	50 × 2	2	1' 15"			200	0:05:00
					(1)→(2)→(3)レスト30" (3)→(1)レスト30"		0:02:30
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Dash	25 × 4	1	0' 50"		奇数→フローティングスタート 偶数→スタンディングスタート	100	0:03:20
Down					各自		0:05:00
Total						1550	1:01:35