

【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- レースペースの確認



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
Kick	75 × 4	1	1' 30"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング 顔上げ キック打つ	150	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 35"		キャッチアップ リカバリー親指で肩触る	150	0:03:30
Swim	50 × 6	1	0' 50"		E/H by25m	300	0:05:00
Swim	150 × 8	1	2' 15"		レースペース	1200	0:18:00
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						2550	1:02:00

【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- レースペースの確認



5

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 5	1	1' 00"		ゆっくり大きく	250	0:05:00
Kick	75 × 4	1	1' 40"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:06:40
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング 顔上げ キック打つ	150	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 35"		キャッチアップ リカバリー親指で肩触る	150	0:03:30
Swim	50 × 6	1	0' 55"		E/H by25m	300	0:05:30
Swim	150 × 7	1	2' 30"		レースペース	1050	0:17:30
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						2350	1:02:10

【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- レースペースの確認



4

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 4	1	1' 00"		ゆっくり大きく	200	0:04:00
Kick	75 × 4	1	1' 50"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:07:20
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 顔上げ キック打つ	150	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 40"		キャッチアップ リカバリー親指で肩触る	150	0:04:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"		E/H by25m	300	0:06:00
Swim	150 × 6	1	2' 45"		レースペース	900	0:16:30
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						2150	1:02:20

【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- レースペースの確認



3

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 4	1	1' 05"		ゆっくり大きく	200	0:04:20
Kick	75 × 4	1	2' 00"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:08:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 顔上げ キック打つ	150	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		キャッチアップ リカバリー親指で肩触る	150	0:04:30
Swim	50 × 5	1	1' 05"		E/H by25m	250	0:05:25
Swim	150 × 5	1	3' 00"		レースペース	750	0:15:00
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						1950	1:02:15

【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- レースペースの確認



2

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 4	1	1' 15"		ゆっくり大きく	200	0:05:00
Kick	75 × 4	1	2' 10"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:08:40
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 顔上げ キック打つ	150	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		キャッチアップ リカバリー親指で肩触る	150	0:04:30
Swim	50 × 4	1	1' 15"		E/H by25m	200	0:05:00
Swim	150 × 4	1	3' 15"		レースペース	600	0:13:00
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						1750	1:01:40

【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- レースペースの確認



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
Kick	75 × 4	1	2' 15"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:09:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 顔上げ キック打つ	150	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		キャッチアップ リカバリー親指で肩触る	150	0:05:00
Swim	50 × 4	1	1' 30"		E/H by25m	200	0:06:00
Swim	100 × 4	1	2' 30"		レースペース	400	0:10:00
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						1550	1:01:30