

【テーマ】

- 左右のバランス
- スピード変化
- 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
Swim	100 × 3	1	1' 40"		ビルドアップ by25m	300	0:05:00
Swim	150 × 3	1	2' 30"		100~150m→H	450	0:07:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング 様々な位置で プルブイ足首	150	0:04:30
Pull	150 × 4	1	2' 30"		丁寧に パドル プルブイ	600	0:10:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右キック/左キック/両足	150	0:04:00
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(1)	50 × 4	3	0' 45"		H	600	0:09:00
Swim(2)	25 × 4	3	0' 30"		E	300	0:06:00
Swim(3)	150 × 2	3	2' 15"		レースペース	900	0:13:30
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						3900	1:25:30

【テーマ】

- 左右のバランス
- スピード変化
- 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 × 6	1	1' 00"		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Swim	100 × 3	1	1' 50"		ビルドアップ by25m	300	0:05:30
Swim	150 × 2	1	2' 45"		100~150m→H	300	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング 様々な位置で プルブイ足首	150	0:04:30
Pull	150 × 4	1	2' 45"		丁寧に パドル プルブイ	600	0:11:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右キック/左キック/両足	150	0:04:00
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(1)	50 × 3	3	0' 50"		H	450	0:07:30
Swim(2)	25 × 4	3	0' 30"		E	300	0:06:00
Swim(3)	150 × 2	3	2' 30"		レースペース	900	0:15:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						3600	1:25:30

【テーマ】

- 左右のバランス
- スピード変化
- 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 × 6	1	1' 00"		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Swim	100 × 3	1	2' 00"		ビルドアップ by25m	300	0:06:00
Swim	150 × 3	1	3' 00"		100~150m→H	450	0:09:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 様々な位置で プルブイ足首	150	0:05:00
Pull	150 × 4	1	3' 00"		丁寧に パドル プルブイ	600	0:12:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック/両足	150	0:04:30
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(1)	50 × 3	2	0' 55"		H	300	0:05:30
Swim(2)	25 × 4	2	0' 45"		E	200	0:06:00
Swim(3)	150 × 2	2	2' 45"		レースペース	600	0:11:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3200	1:25:00

【テーマ】

- 左右のバランス
- スピード変化
- 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 × 6	1	1' 05"		ゆっくり大きく	300	0:06:30
Swim	100 × 3	1	2' 10"		ビルドアップ by25m	300	0:06:30
Swim	150 × 2	1	3' 15"		100~150m→H	300	0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 様々な位置で プルブイ足首	150	0:05:00
Pull	150 × 3	1	3' 15"		丁寧に パドル プルブイ	450	0:09:45
Kick	50 × 4	1	1' 30"		右キック/左キック/両足	200	0:06:00
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(1)	50 × 3	2	1' 00"		H	300	0:06:00
Swim(2)	25 × 4	2	0' 45"		E	200	0:06:00
Swim(3)	150 × 2	2	3' 00"		レースペース	600	0:12:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2950	1:24:45

【テーマ】

- 左右のバランス
- スピード変化
- 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 × 6	1	1' 15"		ゆっくり大きく	300	0:07:30
Swim	100 × 3	1	2' 20"		ビルドアップ by25m	300	0:07:00
Swim	150 × 2	1	3' 30"		100~150m→H	300	0:07:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 様々な位置で プルブイ足首	150	0:05:30
Pull	150 × 2	1	3' 30"		丁寧に パドル プルブイ	300	0:07:00
Kick	50 × 3	1	1' 40"		右キック/左キック/両足	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(1)	50 × 3	2	1' 05"		H	300	0:06:30
Swim(2)	25 × 4	2	0' 45"		E	200	0:06:00
Swim(3)	150 × 2	2	3' 15"		レースペース	600	0:13:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2750	1:25:00

【テーマ】

- 左右のバランス
- スピード変化
- 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
Swim	100 × 2	1	2' 45"		ビルドアップ by25m	200	0:05:30
Swim	150 × 2	1	4' 15"		100~150m→H	300	0:08:30
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 様々な位置で プルブイ足首	150	0:05:30
Pull	150 × 2	1	4' 15"		丁寧に パドル プルブイ	300	0:08:30
Kick	50 × 3	1	1' 50"		右キック/左キック/両足	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(1)	50 × 3	2	1' 15"		H	300	0:07:30
Swim(2)	25 × 4	2	0' 45"		E	200	0:06:00
Swim(3)	100 × 2	2	2' 30"		レースペース	400	0:10:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2350	1:24:00