



【テーマ】

- ボディポジションの意識
- 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	50 × 6	1	0' 55"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:05:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		FR/BA by25m グライド	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		スカーリング/Swim by25m スカーリング→顔上げ キック打つ	150	0:03:30
Swim	100 × 8	2	1' 30"		一定ペース セットレスト1'	1600	0:24:00 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
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
Dash	25 × 6	1	0' 25"		H 前方確認して横呼吸	150	0:02:30
Down					各自		0:05:00
Total						2600	1:01:00



【テーマ】

- ボディポジションの意識
- 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	50 × 6	1	1' 00"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:00
Kick	50 × 2	1	1' 20"		FR/BA by25m グライド	100	0:02:40
Drill	50 × 3	1	1' 10"		スカーリング/Swim by25m スカーリング→顔上げ キック打つ	150	0:03:30
Swim	100 × 8	2	1' 40"		一定ペース セットレスト1'	1600	0:26:40 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	25 × 4	1	0' 35"		キャッチアップ リカバリー親指で肩触る	100	0:02:20
Dash	25 × 4	1	0' 25"		H 前方確認して横呼吸	100	0:01:40
Down					各自		0:05:00
Total						2450	1:00:50



【テーマ】

- ボディポジションの意識
- 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	50 × 6	1	1' 00"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		FR/BA by25m グライド	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 15"		スカーリング/Swim by25m スカーリング→顔上げ キック打つ	150	0:03:45
Swim	100 × 6	2	1' 50"		一定ペース セットレスト1'	1200	0:22:00 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
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
Dash	25 × 6	1	0' 30"		H 前方確認して横呼吸	150	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						2200	1:01:55



【テーマ】

- ボディポジションの意識
- 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	50 × 6	1	1' 05"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:30
Kick	50 × 2	1	1' 30"		FR/BA by25m グライド	100	0:03:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"		スカーリング/Swim by25m スカーリング→顔上げ キック打つ	150	0:04:00
Swim	100 × 6	2	2' 00"		一定ペース セットレスト1'	1200	0:24:00 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	25 × 4	1	0' 45"		キャッチアップ リカバリー親指で肩触る	100	0:03:00
Dash	25 × 4	1	0' 30"		H 前方確認して横呼吸	100	0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						2050	1:01:30



【テーマ】

- ボディポジションの意識
- 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	50 × 6	1	1' 15"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:07:30
Kick	50 × 3	1	1' 40"		FR/BA by25m グライド	150	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		スカーリング/Swim by25m スカーリング→顔上げ キック打つ	150	0:04:30
Swim	100 × 4	2	2' 15"		一定ペース セットレスト1'	800	0:18:00 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	25 × 4	1	0' 45"		キャッチアップ リカバリー親指で肩触る	100	0:03:00
Dash	25 × 6	1	0' 35"		H 前方確認して横呼吸	150	0:03:30
Down					各自		0:05:00
Total						1750	1:00:30



【テーマ】

- ボディポジションの意識
- 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	50 × 6	1	1' 30"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:09:00
Kick	50 × 3	1	1' 50"		FR/BA by25m グライド	150	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 40"		スカーリング/Swim by25m スカーリング→顔上げ キック打つ	150	0:05:00
Swim	100 × 3	2	2' 40"		一定ペース セットレスト1'	600	0:16:00 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Drill	25 × 4	1	0' 50"		キャッチアップ リカバリー親指で肩触る	100	0:03:20
Dash	25 × 4	1	0' 40"		H 前方確認して横呼吸	100	0:02:40
Down					各自		0:05:00
Total						1500	1:00:50