



【テーマ】

- ボディポジションの意識
- 大きい泳ぎ
- スピード変化

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	25 × 6	1	0' 40"		BR/FR by25m	150	0:04:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右キック/左キック/両足 グライド	150	0:04:00
Swim	50 × 8	1	0' 50"		アップキックを意識して	400	0:06:40
Drill	25 × 6	1	0' 45"		3スカル1ストローク プルブイ足首	150	0:04:30
Pull(1)	50 × 6	1	0' 50"		パドル プルブイ	300	0:05:00
Pull(2)	100 × 3	1	1' 40"			300	0:05:00
Pull(3)	50 × 6	1	0' 45"			300	0:04:30
Pull(4)	100 × 3	1	1' 30"			300	0:04:30
					(1)→(2)→(3)→(4)レスト30"		0:01:30
Swim	25 × 4	1	0' 35"		E BR/FR by25m	100	0:02:20
Swim	100 × 12	1			-1' 45"-1' 25"交互	1200	0:19:00
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3800	1:26:00



【テーマ】

- ボディポジションの意識
- 大きい泳ぎ
- スピード変化

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
Kick	25 × 4	1	0' 40"		BR/FR by25m	100	0:02:40
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右キック/左キック/両足 グライド	150	0:04:00
Swim	50 × 8	1	0' 55"		アップキックを意識して	400	0:07:20
Drill	25 × 6	1	0' 45"		3スカル1ストローク プルブイ足首	150	0:04:30
Pull(1)	50 × 6	1	0' 55"		パドル プルブイ	300	0:05:30
Pull(2)	100 × 3	1	1' 50"			300	0:05:30
Pull(3)	50 × 6	1	0' 50"			300	0:05:00
Pull(4)	100 × 3	1	1' 40"			300	0:05:00
					(1)→(2)→(3)→(4)レスト30"		0:01:30
Swim	25 × 4	1	0' 35"		E BR/FR by25m	100	0:02:20
Swim	100 × 10	1			-1' 50"-1' 30"交互	1000	0:16:40
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3550	1:25:30



【テーマ】

- ボディポジションの意識
- 大きい泳ぎ
- スピード変化

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
Kick	25 × 4	1	0' 45"		BR/FR by25m	100	0:03:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック/両足 グライド	150	0:04:30
Swim	50 × 6	1	1' 00"		アップキックを意識して	300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		3スカル1ストローク プルブイ足首	150	0:05:00
Pull(1)	50 × 6	1	1' 00"		パドル プルブイ	300	0:06:00
Pull(2)	100 × 3	1	2' 00"			300	0:06:00
Pull(3)	50 × 6	1	0' 55"			300	0:05:30
Pull(4)	100 × 3	1	1' 50"			300	0:05:30
					(1)→(2)→(3)→(4)レスト30"		0:01:30
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E BR/FR by25m	100	0:02:40
Swim	100 × 8	1			-2' 00"-1' 40"交互	800	0:14:40
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3250	1:25:50



【テーマ】

- ボディポジションの意識
- 大きい泳ぎ
- スピード変化

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
Kick	25 × 4	1	0' 45"		BR/FR by25m	100	0:03:00
Kick	50 × 2	1	1' 30"		右キック/左キック/両足 グライド	100	0:03:00
Swim	50 × 6	1	1' 05"		アップキックを意識して	300	0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		3スカル1ストローク プルブイ足首	150	0:05:00
Pull(1)	50 × 4	1	1' 05"		パドル プルブイ	200	0:04:20
Pull(2)	100 × 3	1	2' 10"			300	0:06:30
Pull(3)	50 × 4	1	1' 00"			200	0:04:00
Pull(4)	100 × 3	1	2' 00"			300	0:06:00
					(1)→(2)→(3)→(4)レスト30"		0:01:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E BR/FR by25m	100	0:03:00
Swim	100 × 8	1			-2' 10"-1' 50"交互	800	0:16:00
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						3000	1:25:20



【テーマ】

- ボディポジションの意識
- 大きい泳ぎ
- スピード変化

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
Kick	25 × 4	1	0' 50"		BR/FR by25m	100	0:03:20
Kick	50 × 2	1	1' 40"		右キック/左キック/両足 グライド	100	0:03:20
Swim	50 × 6	1	1' 15"		アップキックを意識して	300	0:07:30
Drill	25 × 4	1	0' 55"		3スカル1ストローク プルブイ足首	100	0:03:40
Pull(1)	50 × 4	1	1' 10"		パドル プルブイ	200	0:04:40
Pull(2)	100 × 3	1	2' 20"			300	0:07:00
Pull(3)	50 × 4	1	1' 05"			200	0:04:20
Pull(4)	100 × 3	1	2' 10"			300	0:06:30
					(1)→(2)→(3)→(4)レスト30"		0:01:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E BR/FR by25m	100	0:03:00
Swim	100 × 6	1			-2' 20"-2' 00"交互	600	0:13:00
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2750	1:25:20



【テーマ】

- ボディポジションの意識
- 大きい泳ぎ
- スピード変化

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	25 × 4	1	0' 50"		BR/FR by25m	100	0:03:20
Kick	50 × 2	1	1' 50"		右キック/左キック/両足 グライド	100	0:03:40
Swim	50 × 4	1	1' 30"		アップキックを意識して	200	0:06:00
Drill	25 × 4	1	0' 55"		3スカル1ストローク プルブイ足首	100	0:03:40
Pull(1)	50 × 3	1	1' 20"		パドル プルブイ	150	0:04:00
Pull(2)	100 × 3	1	2' 40"			300	0:08:00
Pull(3)	50 × 3	1	1' 15"			150	0:03:45
Pull(4)	100 × 3	1	2' 30"			300	0:07:30
					(1)→(2)→(3)→(4)レスト30"		0:01:30
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E BR/FR by25m	100	0:03:20
Swim	100 × 6	1			-2' 45"-2' 30"交互	600	0:15:45
Dash	25 × 4	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE 偶数→呼吸少なく	100	0:03:20
Down					各自		0:05:00
Total						2400	1:24:50