



【テーマ】

- 左右のバランス
- スピード変化
- 実戦レースイメージ

6

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 12	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:07:00
Swim	50 × 6	2			①-55" ②-50" セットレスト30"	600	0:10:30 0:00:30
Drill	50 × 4	1	1' 10"		スカーリング/Swim by25m キック打つ	200	0:04:40
Swim	50 × 6	2	0' 50"		①E/H by25m ②H/E by25m セットレスト30"	600	0:10:00 0:00:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Swim					20分間泳 時間内にどれだけ泳げるかチャレンジ	1300	0:20:00
Down					各自		0:05:00
Total						3100	1:10:10



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - スピード変化
 - 実戦レースイメージ

5

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 12	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:07:00
Swim	50 × 6	2			①-60" ②-55" セットレスト30"	600	0:11:30 0:00:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		スカーリング/Swim by25m キック打つ	150	0:03:30
Swim	50 × 6	2	0' 55"		①E/H by25m ②H/E by25m セットレスト30"	600	0:11:00 0:00:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Swim					20分間泳 時間内にどれだけ泳げるかチャレンジ	1200	0:20:00
Down					各自		0:05:00
Total						2950	1:11:00



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - スピード変化
 - 実戦レースイメージ

4

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 12	1	0' 40"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:08:00
Swim	50 × 6	2			①-60" ②-55" セットレスト30"	600	0:11:30 0:00:30
Drill	50 × 3	1	1' 15"		スカーリング/Swim by25m キック打つ	150	0:03:45
Swim	50 × 5	2	1' 00"		①E/H by25m ②H/E by25m セットレスト30"	500	0:10:00 0:00:30
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Swim					20分間泳 時間内にどれだけ泳げるかチャレンジ	1100	0:20:00
Down					各自		0:05:00
Total						2750	1:11:55



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - スピード変化
 - 実戦レースイメージ

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	50 × 6	2			①-1' 05" ②-60" セットレスト30"	600	0:12:30 0:00:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"		スカーリング/Swim by25m キック打つ	150	0:04:00
Swim	50 × 4	2	1' 05"		①E/H by25m ②H/E by25m セットレスト30"	400	0:08:40 0:00:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Swim					20分間泳 時間内にどれだけ泳げるかチャレンジ	1000	0:20:00
Down					各自		0:05:00
Total						2450	1:10:10



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - スピード変化
 - 実戦レースイメージ

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	50 × 6	2			①-1' 15" ②-1' 10" セットレスト30"	600	0:14:30 0:00:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"		スカーリング/Swim by25m キック打つ	150	0:04:30
Swim	50 × 3	2	1' 10"		①E/H by25m ②H/E by25m セットレスト30"	300	0:07:00 0:00:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Swim					20分間泳 時間内にどれだけ泳げるかチャレンジ	900	0:20:00
Down					各自		0:05:00
Total						2250	1:11:00



【テーマ】

- 左右のバランス
- スピード変化
- 実戦レースイメージ

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	50 × 4	2			①-1' 30" ②-1' 20" セットレスト30"	400	0:11:20 0:00:30
Drill	50 × 3	1	1' 40"		スカーリング/Swim by25m キック打つ	150	0:05:00
Swim	50 × 3	2	1' 30"		①E/H by25m ②H/E by25m セットレスト30"	300	0:09:00 0:00:30
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Swim					20分間泳 時間内にどれだけ泳げるかチャレンジ	750	0:20:00
Down					各自		0:05:00
Total						1900	1:11:20