



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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	50 × 3	1	0' 55"		1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸	150	0:02:45
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	1	0' 50"			300	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		ドックパドル/Swim by25m キック打つ	150	0:03:30
Swim	50 × 6	1	0' 45"			300	0:04:30
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水 偶数→顔上げ	100	0:04:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Swim					ローテーションスイム 8分×2セット 目標ペース:1' 25"~1' 20"/100m セットレスト1'	1200	0:16:00 0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2450	0:57:15



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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	50 × 3	1	1' 00"		1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸	150	0:03:00
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	1	0' 55"			300	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		ドックパドル/Swim by25m キック打つ	150	0:03:30
Swim	50 × 6	1	0' 50"			300	0:05:00
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水 偶数→顔上げ	100	0:04:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Swim					ローテーションスイム 8分×2セット 目標ペース:1' 35"~1' 30"/100m セットレスト1'	1100	0:16:00 0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2350	0:58:30



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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	50 × 3	1	1' 00"		1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸	150	0:03:00
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	1	1' 00"			250	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		ドックパドル/Swim by25m キック打つ	150	0:03:45
Swim	50 × 5	1	0' 55"			250	0:04:35
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水 偶数→顔上げ	100	0:04:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Swim					ローテーションスイム 8分×2セット 目標ペース:1' 45"~1' 40"/100m セットレスト1'	950	0:16:00 0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2100	0:58:45



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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	50 × 3	1	1' 05"		1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸	150	0:03:15
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	1	1' 05"			200	0:04:20
Drill	50 × 3	1	1' 20"		ドックパドル/Swim by25m キック打つ	150	0:04:00
Swim	50 × 4	1	1' 00"			200	0:04:00
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水 偶数→顔上げ	100	0:04:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Swim					ローテーションスイム 8分×2セット 目標ペース:1' 55"~1' 50"/100m セットレスト1'	800	0:16:00 0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						1850	0:58:35



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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	50 × 3	1	1' 15"		1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸	150	0:03:45
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	1	1' 10"			150	0:03:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"		ドックパドル/Swim by25m キック打つ	150	0:04:30
Swim	50 × 3	1	1' 05"			150	0:03:15
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水 偶数→顔上げ	100	0:04:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Swim					ローテーションスイム 8分×2セット 目標ペース:2' 05"~2' 00"/100m セットレスト1'	700	0:16:00 0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						1650	0:58:30



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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	50 × 3	1	1' 30"		1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸	150	0:04:30
Drill	50 × 2	1	1' 40"		スカーリング/Swim by25m キック打つ	100	0:03:20
Swim	50 × 3	1	1' 25"			150	0:04:15
Drill	50 × 2	1	1' 40"		ドックパドル/Swim by25m キック打つ	100	0:03:20
Swim	50 × 3	1	1' 20"			150	0:04:00
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水 偶数→顔上げ	100	0:04:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Swim					ローテーションスイム 8分×2セット 目標ペース:2' 20"~2' 15"/100m セットレスト1'	600	0:16:00 0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						1450	0:58:45