



- 【テーマ】
- 大きい泳ぎ
 - キャッチの意識
 - 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	75 × 4	1	1' 20"		1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	300	0:05:20
Kick	50 × 3	1	1' 20"		12サイドスカーリングキック	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		3スカル3ストローク	150	0:03:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		スカーリング/Swim by25m キック打つ	150	0:03:30
Swim(1)	100 × 2	5	1' 40"		フォーム	1000	0:16:40
Swim(2)	100 × 1	5	1' 20"		H 頑張ろう (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし	500	0:06:40
Down					各自		0:05:00
Total						2550	1:00:10



- 【テーマ】
- 大きい泳ぎ
 - キャッチの意識
 - 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	75 × 4	1	1' 30"		1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	300	0:06:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		12サイドスカーリングキック	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		3スカル3ストローク	150	0:03:30
Drill	50 × 4	1	1' 10"		スカーリング/Swim by25m キック打つ	200	0:04:40
Swim(1)	100 × 2	4	1' 50"		フォーム	800	0:14:40
Swim(2)	100 × 1	4	1' 30"		H 頑張ろう (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし	400	0:06:00
Down					各自		0:05:00
Total						2300	0:59:50



- 【テーマ】
- 大きい泳ぎ
 - キャッチの意識
 - 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 × 4	1	1' 00"		ゆっくり大きく	200	0:04:00
Kick	75 × 4	1	1' 40"		1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	300	0:06:40
Kick	50 × 3	1	1' 30"		12サイドスカーリングキック	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 15"		3スカル3ストローク	150	0:03:45
Drill	50 × 3	1	1' 15"		スカーリング/Swim by25m キック打つ	150	0:03:45
Swim(1)	100 × 2	4	2' 00"		フォーム	800	0:16:00
Swim(2)	100 × 1	4	1' 40"		H 頑張ろう (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし	400	0:06:40
Down					各自		0:05:00
Total						2150	1:00:20



- 【テーマ】
- 大きい泳ぎ
 - キャッチの意識
 - 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	75 × 4	1	1' 50"		1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	300	0:07:20
Kick	50 × 3	1	1' 30"		12サイドスカーリングキック	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"		3スカル3ストローク	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"		スカーリング/Swim by25m キック打つ	150	0:04:00
Swim(1)	100 × 2	3	2' 10"		フォーム	600	0:13:00
Swim(2)	100 × 1	3	1' 50"		H 頑張ろう (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし	300	0:05:30
Down					各自		0:05:00
Total						1950	0:59:50



- 【テーマ】
- 大きい泳ぎ
 - キャッチの意識
 - 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 × 3	1	1' 15"		ゆっくり大きく	150	0:03:45
Kick	75 × 4	1	2' 00"		1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	300	0:08:00
Kick	50 × 3	1	1' 40"		12サイドスカーリングキック	150	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		3スカル3ストローク	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"		スカーリング/Swim by25m キック打つ	150	0:04:30
Swim(1)	100 × 2	3	2' 20"		フォーム	600	0:14:00
Swim(2)	100 × 1	3	2' 00"		H 頑張ろう (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし	300	0:06:00
Down					各自		0:05:00
Total						1800	1:00:45



- 【テーマ】
- 大きい泳ぎ
 - キャッチの意識
 - 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 × 3	1	1' 30"		ゆっくり大きく	150	0:04:30
Kick	75 × 4	1	2' 15"		1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	300	0:09:00
Kick	50 × 3	1	1' 50"		12サイドスカーリングキック	150	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 40"		3スカル3ストローク	150	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 40"		スカーリング/Swim by25m キック打つ	150	0:05:00
Swim(1)	100 × 2	2	2' 45"		フォーム	400	0:11:00
Swim(2)	100 × 1	2	2' 30"		H 頑張ろう (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし	200	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						1500	1:00:00