

# DUTC 2025 SWIM MENU 1

TRAINING DAY:

あと 0 日

TARGET RACE 1

あと 0 日

TARGET RACE 2

VAR	DIS	x	COU	x	SET	TIME	CONTENT	CAT	DIS	MEMO	E.TIME
up	200	x	1	x	1	0:00:00			200		0:00:00
	50	x	6	x	1	0:01:10	drill / swim		300		0:07:00
	50	x	4	x	1	0:01:20	hard 25swim / under water(上、右、左、下)	AN1	200		0:05:20
		x		x		0:00:00			0		0:00:00
dive	50	x	1	x	1	0:02:00	fr hard	AN2	50		0:02:00
		x		x		0:00:00			0		0:00:00
pull	200	x	4	x	1	0:02:50	des to en2 hyp5 C,D3本	EN2	800	3:10,3:30,3:50	0:11:20
	100	x	6	x	1	0:01:20	en2 C,D4本	EN2	600	1:30,1:40,1:50	0:08:00
	25	x	4	x	1	0:01:00	hard	AN2	100	1:00,1:10,1:10	0:04:00
		x		x		0:00:00			0		0:00:00
main	50	x	4	x	3	0:00:40	200race pace 足してベスト-4	AN1	600	50,1:00,1:10	0:08:00
		x		x	↓	0:02:00	set rest		0		0:06:00
		x		x		0:00:00			0		0:00:00
		x		x		0:00:00			0		0:00:00
		x		x		0:00:00			0		0:00:00
		x		x		0:00:00			0		0:00:00
		x		x		0:00:00			0		0:00:00
		x		x		0:00:00			0		0:00:00
		x		x		0:00:00			0		0:00:00
		x		x		0:00:00			0		0:00:00
									0		0:00:00
								Total.	<b>2850m</b>		<b>0:51:40</b>

スピード持久系のメニューです。乳酸がたまり体が動かなくなってからどれだけ耐えられるかが大事です。合計タイムが 200のベスト-4秒以上で泳ぎましょう

# DUTC 2025 SWIM MENU 2

TRAINING DAY:

TARGET RACE 1

あと 0 日

TARGET RACE 2

あと 0 日

VAR	DIS	x	COU	x	SET	TIME	CONTENT	CAT	DIS	MEMO	E.TIME
up	200	x	1	x	1	0:00:00			200		0:00:00
	50	x	6	x	1	0:01:10	drill / swim		300		0:07:00
	50	x	4	x	1	0:01:20	hard 25swim / under water(上、右、左、下)	AN1	200		0:05:20
		x		x		0:00:00			0		0:00:00
main	800	x	1	x	1	0:11:45	en1	EN1	800	13:20,14:20,16:00	0:11:45
	400	x	1	x	1	0:05:50	en1	EN1	400	6:40,7:20,8:00	0:05:50
	200	x	1	x	1	0:02:50	en1	EN1	200	3:20,3:40:4:00	0:02:50
		x		x		0:00:00			0		0:00:00
	25	x	2	x	1	0:01:00	hard	AN2	50		0:02:00
		x		x		0:00:00			0		0:00:00
	50	x	1	x	1	0:01:00	hard	AN2	50		0:01:00
down		x		x		0:00:00			0		0:00:00
	300	x	1	x	1	0:05:00			300		0:05:00
		x		x		0:00:00			0		0:00:00
		x		x		0:00:00			0		0:00:00
		x		x		0:00:00			0		0:00:00
		x		x		0:00:00			0		0:00:00
		x		x		0:00:00			0		0:00:00
		x		x		0:00:00			0		0:00:00
		x		x		0:00:00			0		0:00:00
								Total.	<b>2500m</b>		<b>0:40:45</b>

0:40:45

低強度のメニューです。いい泳ぎで楽に泳ぎましょう。最後はスピードを出して刺激を入れて終わってください。

# DUTC 2025 SWIM MENU 3

TRAINING DAY:

TARGET RACE 1

あと 0 日

TARGET RACE 2

あと 0 日

VAR	DIS	x	COU	x	SET	TIME	CONTENT	CAT	DIS	MEMO	E.TIME
up	200	x	1	x	1	0:00:00			200		0:00:00
	50	x	6	x	1	0:01:10	drill / swim		300		0:07:00
	50	x	4	x	1	0:01:20	hard 25swim / under water(上、右、左、下)	AN1	200		0:05:20
		x		x		0:00:00			0		0:00:00
pull	100	x	4	x	1	0:01:30	des to en2	en2	400		0:06:00
	25	x	4	x	1	0:00:45	fly / fr hard	AN2	100		0:03:00
		x		x		0:00:00			0		0:00:00
kick	50	x	4	x	1	0:01:10	ドローイン意識		200	C,D1:30	0:04:40
	25	x	4	x	1	0:00:50	no board 15m hard	AN2	100	C,D1:00	0:03:20
		x		x		0:00:00			0		0:00:00
main	75	x	1	x	5	0:01:00	hard	AN1	375	1:10,B1:20,C1:30,D1:40	0:05:00
	25	x	1	x	↓	0:01:30	hard 足してベストを出しましょう	AN1	125		0:07:30
			x		x		0:00:00		0		0:00:00
	100	x	1	x	1	0:02:00		AN1	100		0:02:00
		x		x		0:00:00			0		0:00:00
down	300	x	1	x	1	0:00:00			300		0:00:00
			x		x		0:00:00		0		0:00:00
			x		x		0:00:00		0		0:00:00
			x		x		0:00:00		0		0:00:00
		x		x		0:00:00			0		0:00:00
								Total.	<b>2400m</b>		<b>0:43:50</b>

0:43:50

スピード持久系のメニューです。距離を分けているので100のベストより速いタイムで泳ぎましょう。