

DUTC 2025 SWIM MENU ①

TRAINING DAY:

TARGET RACE 1 2024/12/15 京都認定記録会

あと 45641 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	0:04:00			200		0:04:00
	50	x	6	x	1	0:01:10	drill / swim		300		0:07:00
	50	x	4	x	1	0:01:20	hard 25 / under water(上、右、左、下)	AN1	200		0:05:20
		x		x		0:00:00			0		0:00:00
pull	200	x	3	x	1	0:02:50	hyp5 C,Dは2本	EN1	600	3:10.3:20,3:30	0:08:30
	25	x	8	x	1	0:00:45	cho 1H/E	AN1	200		0:06:00
		x		x		0:00:00			0		0:00:00
main	50	x	8	x	2	0:01:10	fr 400race pace	EN3	800	1:20,1:30,1:40	0:18:40
		x		x	↓	0:03:00	set rest		0		0:00:00
		x		x		0:00:00			0		0:00:00
down	300	x	1	x	1	0:05:00			300		0:05:00
		x		x		0:03:00			0		0:10:00
		x		x		0:00:00			0		0:00:00
		x		x		0:10:00			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.	2600m	1:04:30

mainは記録会を見据えた400のメニューです。サークルは長めに設定しているので目標タイムで刻めるようにしましょう。

DUTC 2025 SWIM MENU ②

TRAINING DAY:

TARGET RACE 1 2024/12/15 京都認定記録会

あと 45641 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	0:04:00			200		0:04:00
	50	x	6	x	1	0:01:10	drill / swim		300		0:07:00
	50	x	4	x	1	0:01:20	hard 25 / under water(上、右、左、下)	AN1	200		0:05:20
		x		x		0:00:00			0		0:00:00
pull	100	x	2	x	1	0:02:00	sc 下向きフロント,リア,上向きフロント,リア		200	2:10,2:20,2:30	0:04:00
	50	x	4	x	1	0:01:00	片手伸ばしswim		200	1:10,1:20,1:30	0:04:00
		x		x		0:00:00			0		0:00:00
kick	50	x	4	x	1	0:01:10	サイドキック fin-10		200		0:04:40
	25	x	6	x	1	0:00:45	15m hard	AN3	150		0:04:30
		x		x		0:00:00			0		0:00:00
main	25	x	8	x	3	0:00:30	all out 2set目 choice	AN1	600	35,40,45	0:12:00
		x		x	↓	0:02:00	set rest		0		0:04:00
		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
		x		x		0:00:00			0		0:00:00
		x		x		0:00:00			0		0:00:00
									Total.	2350m	0:49:30

0:49:30

低強度のメニューです。drillを中心に組んでいるので理想のフォームを意識しながら丁寧に取り組みましょう。mainは25と短いので力みやすいですがフォームを崩さないようにしましょう。scはスカーリングです。

TRAINING DAY:

TARGET RACE 1 2024/12/15 京都認定記録会

あと 45641 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	0:04:00			200		0:04:00	
	50	x	6	x	1	0:01:10	drill / swim		300		0:07:00	
	50	x	4	x	1	0:01:20	hard 25 / under water(上、右、左、下)	AN1	200		0:05:20	
		x		x		0:00:00			0		0:00:00	
pull	200	x	3	x	1	0:03:00	form C,D2本	A1	600	3:20,3:40,3:50	0:09:00	
	100	x	6	x	1	0:01:20	C,D4本	EN2	600	1:30,1:40,1:50	0:08:00	
	25	x	4	x	1	0:00:40	hard	EN3	100	C,D50	0:02:40	
		x		x		0:00:00			0		0:00:00	
main	100	x	3	x	2	0:01:20	smooth	EN1'	600	1:25,B1:30,C1:40,D1:50	0:08:00	
	100	x	2	x	2	0:01:15	en2	EN2	400	1:20,B1:25,C1:35,D1:45	0:05:00	
	100	x	1	x	2	0:01:10	cycle in	EN3	200	1:15,B1:20,C1:30,D1:40	0:02:20	
		x		x	2	0:02:00	set rest		0		0:04:00	
		x		x		0:00:00			0		0:00:00	
down	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	
									Total.	3500m		1:00:20

1:00:20

スピード持久系のメニューです。最初の3本は「楽に速く」を意識して泳ぎましょう。次の2本はフォームを崩さずタイムを上げ、最後の1本は出し切りましょう。積極的に上のサークルに挑戦してください。

DUTC 2025 SWIM MENU 4

TRAINING DAY: 2024/12/8

TARGET RACE 1 2024/12/15 京都認定記録会

あと 7 日

TARGET RACE 2

あと 4563² 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
	100	x	4	x	1	0:01:40	IM fin		400	1:50,2:00,2:00	0:06:40
	50	x	6	x	1	0:01:10	drill / swim		300		0:07:00
	50	x	4	x	1	0:01:20	cho 25swim / under water (上、右、下、左)	AN1	200		0:05:20
		x		x		0:00:00			0		0:00:00
main	100	x	6	x	1	0:01:30	form C,Dは4本	A1	600	1:40,1:50,2:00	0:09:00
	100	x	6	x	1	0:01:25	en1' ↓	EN1'	600	1:35,1:40,1:45	0:08:30
	100	x	6	x	1	0:01:20	en2 ↓	EN2	600	1:30,1:35,1:40	0:08:00
	0	x	1	x	1	0:03:00	rest		0		0:03:00
	100	x	6	x	1	0:03:00	all out ↓	AN1	600	C,D 4:00	0:18:00
		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
pull	25	x	8	x	1	0:00:50	sc 下向きフロント,リア,下向きフロント,リア		200		0:06:40
		x		x		0:00:00			0		0:00:00
kick	50	x	4	x	1	0:01:00	fly / fr fin サイドキック		200		0:04:00
	25	x	8	x	1	0:00:30	cycle in	AN1	200		0:04:00
		x		x		0:00:00			0		0:00:00
main	25	x	8	x	1	0:00:45	1H / E	AN2	200		0:06:00
		x		x		0:00:00			0		0:00:00
									Total.	4300m	1:26:10

1:26:10

持久系のメニューです。セットごとに泳ぎの使い分けをしましょう。1セット目は余裕があると思うのでフォームを意識していろいろなことを試しながら泳いでください。4セット目は後のことを考えず1本目から攻めて耐えましょう。第2メインは25と短いので出し切って終わらしましょう。