

【テーマ】

- 左右のバランス
- スピード強化



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	100 × 4	1	1' 45"		DES	400	0:07:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ドックパドル 5ドック1ストローク プルバイ	150	0:05:00
Drill	50 × 4	1	1' 10"		スカーリング/Pull by25m プルバイ	200	0:04:40
Pull	50 × 18	1			-60"×2・-40"×1繰返し パドルプルバイ	900	0:16:00
Swim	75 × 6	1	1' 30"		キャッチアップ→1/5呼吸→1/3呼吸 by25m	450	0:09:00
Swim	100 × 8	1	1' 30"		一定ペース	800	0:12:00
Kick	50 × 4	1	1' 10"		6サイド/Swim by25m	200	0:04:40
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→前方確認して横呼吸	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3550	1:24:50

【テーマ】

- 左右のバランス
- スピード強化



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	100 × 3	1	1' 50"		DES	300	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ドックパドル 5ドック1ストローク プルバイ	150	0:05:00
Drill	50 × 4	1	1' 10"		スカーリング/Pull by25m プルバイ	200	0:04:40
Pull	50 × 18	1			-60"×2・-45"×1繰返し パドルプルバイ	900	0:16:30
Swim	75 × 6	1	1' 40"		キャッチアップ→1/5呼吸→1/3呼吸 by25m	450	0:10:00
Swim	100 × 8	1	1' 40"		一定ペース	800	0:13:20
Kick	50 × 3	1	1' 10"		6サイド/Swim by25m	150	0:03:30
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→前方確認して横呼吸	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3400	1:25:00

【テーマ】

- 左右のバランス
- スピード強化



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	100 × 3	1	2' 00"		DES	300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		ドックパドル 5ドック1ストローク プルブイ	150	0:05:30
Drill	50 × 4	1	1' 15"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	200	0:05:00
Pull	50 × 15	1			-60"×2・-50"×1繰返し パドルプルブイ	750	0:14:50
Swim	75 × 6	1	1' 50"		キャッチアップ→1/5呼吸→1/3呼吸 by25m	450	0:11:00
Swim	100 × 6	1	1' 50"		一定ペース	600	0:11:00
Kick	50 × 4	1	1' 15"		6サイド/Swim by25m	200	0:05:00
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→前方確認して横呼吸	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3100	1:25:50

【テーマ】

- 左右のバランス
- スピード強化



3

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 12	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:09:00
Swim	100 × 3	1	2' 10"		DES	300	0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 55"		ドックパドル 5ドック1ストローク プルバイ	150	0:05:30
Drill	50 × 4	1	1' 20"		スカーリング/Pull by25m プルバイ	200	0:05:20
Pull	50 × 12	1			-1' 05" × 2・-55" × 1繰返し パドルプルブ	600	0:12:20
Swim	75 × 6	1	2' 00"		キャッチアップ→1/5呼吸→1/3呼吸 by25m	450	0:12:00
Swim	100 × 6	1	2' 00"		一定ペース	600	0:12:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		6サイド/Swim by25m	150	0:04:00
Dash	25 × 4	1	0' 50"		奇数→前方確認して横呼吸	100	0:03:20
Down					各自		0:05:00
Total						2850	1:25:00

【テーマ】

- 左右のバランス
- スピード強化



2

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 12	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:09:00
Swim	100 × 3	1	2' 20"		DES	300	0:07:00
Drill	25 × 6	1	1' 00"		ドックパドル 5ドック1ストローク プルバイ	150	0:06:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		スカーリング/Pull by25m プルバイ	150	0:04:30
Pull	50 × 12	1			-1' 15"×2・-60"×1繰返し パドルプルブ	600	0:14:00
Swim	75 × 4	1	2' 00"		キャッチアップ→1/5呼吸→1/3呼吸 by25m	300	0:08:00
Swim	100 × 6	1	2' 15"		一定ペース	600	0:13:30
Kick	50 × 3	1	1' 30"		6サイド/Swim by25m	150	0:04:30
Dash	25 × 4	1	0' 50"		奇数→前方確認して横呼吸	100	0:03:20
Down					各自		0:05:00
Total						2650	1:24:50

【テーマ】

- 左右のバランス
- スピード強化



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	100 × 3	1	2' 45"		DES	300	0:08:15
Drill	25 × 6	1	1' 00"		ドックパドル 5ドック1ストローク プルバイ	150	0:06:00
Drill	50 × 4	1	1' 40"		スカーリング/Pull by25m プルバイ	200	0:06:40
Pull	50 × 9	1			-1' 30"×2・-1' 15"×1繰返し パドルプル	450	0:12:45
Swim	75 × 4	1	2' 15"		キャッチアップ→1/5呼吸→1/3呼吸 by25m	300	0:09:00
Swim	100 × 4	1	2' 45"		一定ペース	400	0:11:00
Kick	50 × 4	1	1' 40"		6サイド/Swim by25m	200	0:06:40
Dash	25 × 4	1	0' 50"		奇数→前方確認して横呼吸	100	0:03:20
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:25:20