

【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- スタミナ強化



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
Swim	200 × 1	1	3' 30"		丁寧に	200	0:03:30
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
Swim	100 × 15	1	1' 35"		一定ペース	1500	0:23:45
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 顔上げ プルブイ	150	0:05:00
Pull	50 × 8	1	0' 50"		フォーム パドル プルブイ	400	0:06:40
Swim	25 × 6	1	0' 35"		2ビート/4ビート/6ビート 繰返し	150	0:03:30
Swim	50 × 12	1	0' 50"		1/3呼吸	600	0:10:00
Dash	25 × 6	1	0' 45"		スタート12.5m顔上げH 残りE	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3750	1:24:55

【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- スタミナ強化



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
Swim	200 × 1	1	3' 45"		丁寧に	200	0:03:45
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
Swim	100 × 12	1	1' 45"		一定ペース	1200	0:21:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 顔上げ プルブイ	150	0:05:00
Pull	50 × 8	1	0' 55"		フォーム パドル プルブイ	400	0:07:20
Swim	25 × 6	1	0' 35"		2ビート/4ビート/6ビート 繰返し	150	0:03:30
Swim	50 × 12	1	0' 55"		1/3呼吸	600	0:11:00
Dash	25 × 6	1	0' 45"		スタート12.5m顔上げH 残りE	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3450	1:24:35

【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- スタミナ強化



4

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
Swim	200 × 1	1	4' 00"		丁寧に	200	0:04:00
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
Swim	100 × 12	1	1' 55"		一定ペース	1200	0:23:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 顔上げ プルブイ	150	0:05:30
Pull	50 × 8	1	1' 00"		フォーム パドル プルブイ	400	0:08:00
Swim	25 × 6	1	0' 40"		2ビート/4ビート/6ビート 繰返し	150	0:04:00
Swim	50 × 8	1	1' 00"		1/3呼吸	400	0:08:00
Dash	25 × 4	1	0' 45"		スタート12.5m顔上げH 残りE	100	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						3200	1:25:00

【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- スタミナ強化



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
Swim	200 × 1	1	4' 15"		丁寧に	200	0:04:15
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
Swim	100 × 10	1	2' 05"		一定ペース	1000	0:20:50
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 顔上げ プルブイ	150	0:05:30
Pull	50 × 8	1	1' 05"		フォーム パドル プルブイ	400	0:08:40
Swim	25 × 6	1	0' 45"		2ビート/4ビート/6ビート 繰返し	150	0:04:30
Swim	50 × 8	1	1' 05"		1/3呼吸	400	0:08:40
Dash	25 × 4	1	0' 50"		スタート12.5m顔上げH 残りE	100	0:03:20
Down					各自		0:05:00
Total						3000	1:25:45

【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- スタミナ強化



2

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 15"		ゆっくり大きく	300	0:07:30
Swim	200 × 1	1	4' 30"		丁寧に	200	0:04:30
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
Swim	100 × 8	1	2' 15"		一定ペース	800	0:18:00
Drill	25 × 4	1	1' 00"		スカーリング 顔上げ プルブイ	100	0:04:00
Pull	50 × 8	1	1' 10"		フォーム パドル プルブイ	400	0:09:20
Swim	25 × 6	1	0' 45"		2ビート/4ビート/6ビート 繰返し	150	0:04:30
Swim	50 × 8	1	1' 10"		1/3呼吸	400	0:09:20
Dash	25 × 4	1	0' 50"		スタート12.5m顔上げH 残りE	100	0:03:20
Down					各自		0:05:00
Total						2750	1:25:00

【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- スタミナ強化



1

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 4	1	1' 30"		ゆっくり大きく	200	0:06:00
Swim	150 × 1	1	4' 15"		丁寧に	150	0:04:15
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
Swim	100 × 6	1	2' 45"		一定ペース	600	0:16:30
Drill	25 × 6	1	1' 00"		スカーリング 顔上げ プルブイ	150	0:06:00
Pull	50 × 6	1	1' 30"		フォーム パドル プルブイ	300	0:09:00
Swim	25 × 6	1	0' 50"		2ビート/4ビート/6ビート 繰返し	150	0:05:00
Swim	50 × 6	1	1' 30"		1/3呼吸	300	0:09:00
Dash	25 × 4	1	0' 50"		スタート12.5m顔上げH 残りE	100	0:03:20
Down					各自		0:05:00
Total						2250	1:24:35