

【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- スピードコントロール



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	100 × 4	1	1' 45"		ビルドアップ by25m	400	0:07:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Swim(1)	200 × 1	2	3' 40"			400	0:07:20
Swim(2)	100 × 2	2	1' 40"			400	0:06:40
Swim(3)	50 × 6	2	0' 45"			600	0:09:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Dash	25 × 4	1	1' 00"		一斉スタート	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						2450	1:01:00

【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- スピードコントロール



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	100 × 2	1	1' 50"		ビルドアップ by25m	200	0:03:40
Drill	50 × 3	1	1' 10"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Swim(1)	200 × 1	2	4' 00"			400	0:08:00
Swim(2)	100 × 2	2	1' 50"			400	0:07:20
Swim(3)	50 × 6	2	0' 50"			600	0:10:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Dash	25 × 4	1	1' 00"		一斉スタート	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						2250	1:00:30

【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- スピードコントロール



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
Swim	100 × 2	1	2' 00"		ビルドアップ by25m	200	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:00
Swim(1)	150 × 1	2	3' 15"			300	0:06:30
Swim(2)	100 × 2	2	2' 00"			400	0:08:00
Swim(3)	50 × 6	2	0' 55"			600	0:11:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Dash	25 × 4	1	1' 00"		一斉スタート	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						2050	1:00:10

【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- スピードコントロール



3

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 4	1	1' 05"		ゆっくり大きく	200	0:04:20
Swim	100 × 3	1	2' 10"		ビルドアップ by25m	300	0:06:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:00
Swim(1)	150 × 1	2	3' 20"			300	0:06:40
Swim(2)	100 × 2	2	2' 10"			400	0:08:40
Swim(3)	50 × 4	2	1' 00"			400	0:08:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Dash	25 × 4	1	1' 00"		一斉スタート	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						1950	1:01:10

【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- スピードコントロール



2

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 4	1	1' 15"		ゆっくり大きく	200	0:05:00
Swim	100 × 3	1	2' 20"		ビルドアップ by25m	300	0:07:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:30
Swim(1)	150 × 1	2	3' 30"			300	0:07:00
Swim(2)	100 × 2	2	2' 15"			400	0:09:00
Swim(3)	50 × 3	2	1' 05"			300	0:06:30
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Dash	25 × 4	1	1' 00"		一斉スタート	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						1850	1:02:00

【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- スピードコントロール



1

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 2	1	1' 30"		ゆっくり大きく	100	0:03:00
Swim	100 × 2	1	2' 45"		ビルドアップ by25m	200	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 40"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:05:00
Swim(1)	150 × 1	2	4' 30"			300	0:09:00
Swim(2)	100 × 2	2	2' 45"			400	0:11:00
Swim(3)	50 × 2	2	1' 15"			200	0:05:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Dash	25 × 4	1	1' 00"		一斉スタート	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						1550	1:01:50