

【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
Kick	50 × 3	1	1' 20"		FLY/FR by25m グライド	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Pull	50 × 4	1	1' 00"		DES パドル プルブイ	200	0:04:00
Swim	100 × 16	1	1' 30"		一定ペース	1600	0:24:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Pull	50 × 9	1	1' 00"		2E1H パドル プルブイ	450	0:09:00
Drill	50 × 3	1	1' 00"		キャッチアップ 大きく	150	0:03:00
Kick	50 × 4	1	1' 10"		6サイド/Swim by25m	200	0:04:40
Swim	50 × 6	2			-50" × 3・-45" × 2・-40" × 1 セットレスト30"	600	0:09:50 0:00:30
Down					各自		0:05:00
Total						3900	1:25:00

【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
Kick	50 × 3	1	1' 30"		FLY/FR by25m グライド	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Pull	50 × 3	1	1' 00"		DES パドル プルブイ	150	0:03:00
Swim	100 × 14	1	1' 40"		一定ペース	1400	0:23:20
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Pull	50 × 9	1	1' 00"		2E1H パドル プルブイ	450	0:09:00
Drill	50 × 3	1	1' 00"		キャッチアップ 大きく	150	0:03:00
Kick	50 × 4	1	1' 10"		6サイド/Swim by25m	200	0:04:40
Swim	50 × 6	2			-55" × 3・-50" × 2・-45" × 1 セットレスト30"	600	0:10:20 0:00:30
Down					各自		0:05:00
Total						3650	1:24:50

【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
Kick	50 × 2	1	1' 30"		FLY/FR by25m グライド	100	0:03:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:00
Pull	50 × 3	1	1' 05"		DES パドル プルブイ	150	0:03:15
Swim	100 × 12	1	1' 50"		一定ペース	1200	0:22:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Pull	50 × 9	1	1' 05"		2E1H パドル プルブイ	450	0:09:45
Drill	50 × 3	1	1' 05"		キャッチアップ 大きく	150	0:03:15
Kick	50 × 3	1	1' 20"		6サイド/Swim by25m	150	0:04:00
Swim	50 × 6	2			-1' 00" × 3・-55" × 2・-50" × 1 セットレスト30"	600	0:11:20 0:00:30
Down					各自		0:05:00
Total						3350	1:24:45

【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
Kick	50 × 3	1	1' 30"		FLY/FR by25m グライド	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:00
Pull	50 × 3	1	1' 10"		DES パドル プルブイ	150	0:03:30
Swim	100 × 10	1	2' 00"		一定ペース	1000	0:20:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Pull	50 × 6	1	1' 10"		2E1H パドル プルブイ	300	0:07:00
Drill	50 × 4	1	1' 10"		キャッチアップ 大きく	200	0:04:40
Kick	50 × 3	1	1' 20"		6サイド/Swim by25m	150	0:04:00
Swim	50 × 6	2			-1' 05" × 3 -1' 00" × 2 -55" × 1 セットレスト30"	600	0:12:20 0:00:30
Down					各自		0:05:00
Total						3100	1:25:00

【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
Kick	50 × 2	1	1' 40"		FLY/FR by25m グライド	100	0:03:20
Drill	50 × 3	1	1' 30"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:30
Pull	50 × 3	1	1' 15"		DES パドル プルブイ	150	0:03:45
Swim	100 × 8	1	2' 15"		一定ペース	800	0:18:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Pull	50 × 6	1	1' 15"		2E1H パドル プルブイ	300	0:07:30
Drill	50 × 3	1	1' 15"		キャッチアップ 大きく	150	0:03:45
Kick	50 × 3	1	1' 30"		6サイド/Swim by25m	150	0:04:30
Swim	50 × 6	2			-1' 10" × 3 -1' 05" × 2 -1' 00" × 1 セットレスト30"	600	0:13:20 0:00:30
Down					各自		0:05:00
Total						2800	1:24:40

【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
Kick	50 × 2	1	1' 50"		FLY/FR by25m グライド	100	0:03:40
Drill	50 × 3	1	1' 40"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:05:00
Pull	50 × 3	1	1' 30"		DES パドル プルブイ	150	0:04:30
Swim	100 × 6	1	2' 45"		一定ペース	600	0:16:30
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Pull	50 × 6	1	1' 30"		2E1H パドル プルブイ	300	0:09:00
Drill	50 × 2	1	1' 30"		キャッチアップ 大きく	100	0:03:00
Kick	50 × 3	1	1' 40"		6サイド/Swim by25m	150	0:05:00
Swim	50 × 4	2			-1' 45" × 2 - 1' 30" × 1 - 1' 15" × 1 セットレスト30"	400	0:12:30 0:00:30
Down					各自		0:05:00
Total						2250	1:24:00