



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - スタミナ強化
 - 実戦スタートダッシュ

6

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	0' 55"		1/3呼吸	300	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		両手プル FR/BA by25m プルブイ	150	0:05:00
Swim	100 × 4	1	1' 40"		ビルドアップ by25m	400	0:06:40
Swim	100 × 16	1	1' 35"		一定ペース	1600	0:25:20
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ドックパドル パドル先端つかむ プルブイ	150	0:05:00
Pull	100 × 4	1	2' 00"		H パドル プルブイ	400	0:08:00
Drill	75 × 6	1	1' 30"		グライドKick/キャッチアップ/Swim by25m	450	0:09:00
Dash	25 × 4	1	1' 00"		一斉スタート	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						3650	1:25:30



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - スタミナ強化
 - 実戦スタートダッシュ

5

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"		1/3呼吸	300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		両手プル FR/BA by25m プルブイ	150	0:05:00
Swim	100 × 3	1	1' 50"		ビルドアップ by25m	300	0:05:30
Swim	100 × 14	1	1' 45"		一定ペース	1400	0:24:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ドックパドル パドル先端つかむ プルブイ	150	0:05:00
Pull	100 × 4	1	2' 00"		H パドル プルブイ	400	0:08:00
Drill	75 × 6	1	1' 40"		グライドKick/キャッチアップ/Swim by25m	450	0:10:00
Dash	25 × 4	1	1' 00"		一斉スタート	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						3350	1:25:00



【テーマ】

- 左右のバランス
- スタミナ強化
- 実戦スタートダッシュ

4

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"		1/3呼吸	300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		両手プル FR/BA by25m プルブイ	150	0:05:30
Swim	100 × 3	1	2' 00"		ビルドアップ by25m	300	0:06:00
Swim	100 × 12	1	1' 55"		一定ペース	1200	0:23:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Drill	25 × 6	1	0' 55"		ドックパドル パドル先端つかむ プルブイ	150	0:05:30
Pull	100 × 3	1	2' 15"		H パドル プルブイ	300	0:06:45
Drill	75 × 6	1	1' 50"		グライドKick/キャッチアップ/Swim by25m	450	0:11:00
Dash	25 × 4	1	1' 00"		一斉スタート	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						3050	1:25:25



【テーマ】

- 左右のバランス
- スタミナ強化
- 実戦スタートダッシュ

3

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 05"		1/3呼吸	300	0:06:30
Drill	25 × 4	1	0' 55"		両手プル FR/BA by25m プルブイ	100	0:03:40
Swim	100 × 3	1	2' 10"		ビルドアップ by25m	300	0:06:30
Swim	100 × 10	1	2' 05"		一定ペース	1000	0:20:50
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		ドックパドル パドル先端つかむ プルブイ	150	0:05:30
Pull	100 × 3	1	2' 30"		H パドル プルブイ	300	0:07:30
Drill	75 × 6	1	2' 00"		グライドKick/キャッチアップ/Swim by25m	450	0:12:00
Dash	25 × 4	1	1' 00"		一斉スタート	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						2800	1:24:30



【テーマ】

- 左右のバランス
- スタミナ強化
- 実戦スタートダッシュ

2

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 15"		1/3呼吸	300	0:07:30
Drill	25 × 4	1	1' 00"		両手プル FR/BA by25m プルブイ	100	0:04:00
Swim	100 × 3	1	2' 20"		ビルドアップ by25m	300	0:07:00
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
Drill	25 × 6	1	1' 00"		ドックパドル パドル先端つかむ プルブイ	150	0:06:00
Pull	100 × 3	1	2' 30"		H パドル プルブイ	300	0:07:30
Drill	75 × 6	1	2' 00"		グライドKick/キャッチアップ/Swim by25m	450	0:12:00
Dash	25 × 4	1	1' 00"		一斉スタート	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						2600	1:24:00



【テーマ】

- 左右のバランス
- スタミナ強化
- 実戦スタートダッシュ

1

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 4	1	1' 30"		1/3呼吸	200	0:06:00
Drill	25 × 6	1	1' 00"		両手プル FR/BA by25m プルブイ	150	0:06:00
Swim	100 × 2	1	2' 45"		ビルドアップ by25m	200	0:05:30
Swim	100 × 6	1	2' 40"		一定ペース	600	0:16:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Drill	25 × 6	1	1' 00"		ドックパドル パドル先端つかむ プルブイ	150	0:06:00
Pull	100 × 3	1	2' 45"		H パドル プルブイ	300	0:08:15
Drill	75 × 6	1	2' 15"		グライドKick/キャッチアップ/Swim by25m	450	0:13:30
Dash	25 × 4	1	1' 00"		一斉スタート	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						2250	1:23:35