



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スピード強化

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
Drill	25 × 12	1	0' 35"		1~6 片手前右/左 by25m 7~12 キャッチアップ	300	0:07:00
Swim	50 × 12	1	0' 50"		肘の位置高く	600	0:10:00
Pull	100 × 6	1	1' 40"		ビルドアップ by25m パドル プルブイ	600	0:10:00
Pull	50 × 12	1	0' 50"		1/3呼吸 丁寧に プルブイ	600	0:10:00
Swim	200 × 4	1	3' 00"		H 頑張ろう	800	0:12:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		12サイド/6サイド by25m	150	0:03:30
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim	50 × 8	1	1' 00"		1E1H H→前方確認して横呼吸	400	0:08:00
Down					各自		0:05:00
Total						3850	1:25:00



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スピード強化

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
Drill	25 × 12	1	0' 35"		1~6 片手前右/左 by25m 7~12 キャッチアップ	300	0:07:00
Swim	50 × 10	1	0' 55"		肘の位置高く	500	0:09:10
Pull	100 × 5	1	1' 50"		ビルドアップ by25m パドル プルブイ	500	0:09:10
Pull	50 × 10	1	0' 55"		1/3呼吸 丁寧に プルブイ	500	0:09:10
Swim	200 × 4	1	3' 15"		H 頑張ろう	800	0:13:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		12サイド/6サイド by25m	150	0:03:30
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim	50 × 8	1	1' 00"		1E1H H→前方確認して横呼吸	400	0:08:00
Down					各自		0:05:00
Total						3550	1:24:00



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スピード強化

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
Drill	25 × 12	1	0' 40"		1~6 片手前右/左 by25m 7~12 キャッチアップ	300	0:08:00
Swim	50 × 8	1	1' 00"		肘の位置高く	400	0:08:00
Pull	100 × 6	1	2' 00"		ビルドアップ by25m パドル プルブイ	600	0:12:00
Pull	50 × 8	1	1' 00"		1/3呼吸 丁寧に プルブイ	400	0:08:00
Swim	200 × 3	1	3' 30"		H 頑張ろう	600	0:10:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		12サイド/6サイド by25m	150	0:04:00
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim	50 × 8	1	1' 10"		1E1H H→前方確認して横呼吸	400	0:09:20
Down					各自		0:05:00
Total						3250	1:24:50



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スピード強化

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
Drill	25 × 12	1	0' 45"		1~6 片手前右/左 by25m 7~12 キャッチアップ	300	0:09:00
Swim	50 × 6	1	1' 05"		肘の位置高く	300	0:06:30
Pull	100 × 5	1	2' 10"		ビルドアップ by25m パドル プルブイ	500	0:10:50
Pull	50 × 6	1	1' 05"		1/3呼吸 丁寧に プルブイ	300	0:06:30
Swim	200 × 3	1	3' 45"		H 頑張ろう	600	0:11:15
Kick	50 × 4	1	1' 20"		12サイド/6サイド by25m	200	0:05:20
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim	50 × 8	1	1' 15"		1E1H H→前方確認して横呼吸	400	0:10:00
Down					各自		0:05:00
Total						3000	1:24:55



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スピード強化

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
Drill	25 × 12	1	0' 45"		1~6 片手前右/左 by25m 7~12 キャッチアップ	300	0:09:00
Swim	50 × 6	1	1' 10"		肘の位置高く	300	0:07:00
Pull	100 × 4	1	2' 20"		ビルドアップ by25m パドル プルブイ	400	0:09:20
Pull	50 × 6	1	1' 10"		1/3呼吸 丁寧に プルブイ	300	0:07:00
Swim	200 × 3	1	4' 00"		H 頑張ろう	600	0:12:00
Kick	50 × 4	1	1' 30"		12サイド/6サイド by25m	200	0:06:00
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim	50 × 6	1	1' 20"		1E1H H→前方確認して横呼吸	300	0:08:00
Down					各自		0:05:00
Total						2800	1:24:50



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スピード強化

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
Drill	25 × 8	1	0' 50"		1~4 片手前右/左 by25m 5~8 キャッチアップ	200	0:06:40
Swim	50 × 6	1	1' 30"		肘の位置高く	300	0:09:00
Pull	100 × 4	1	2' 45"		ビルドアップ by25m パドル プルブイ	400	0:11:00
Pull	50 × 6	1	1' 30"		1/3呼吸 丁寧に プルブイ	300	0:09:00
Swim	150 × 3	1	4' 00"		H 頑張ろう	450	0:12:00
Kick	50 × 3	1	1' 40"		12サイド/6サイド by25m	150	0:05:00
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim	50 × 4	1	1' 30"		1E1H H→前方確認して横呼吸	200	0:06:00
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:23:40