



【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- キックコントロール

6

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 12	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:07:00
Swim	100 × 3	1	1' 40"		右呼吸/左呼吸 by25m	300	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:05:00
Pull	50 × 18	1			1~6-55" 7~12-50" 13~18-45" パドル プルブイ	900	0:15:00
Drill	25 × 4	1	0' 35"		片手横右/左 by25m	100	0:02:20
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右キック/左キック/両足	150	0:04:00
Swim(1)	50 × 2	3	1' 00"		6ビート	300	0:06:00
Swim(2)	100 × 3	3	1' 40"		2ビート	900	0:15:00
Swim(3)	50 × 4	3	0' 45"		H	600	0:09:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						3700	1:25:20



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 大きい泳ぎ
  - キックコントロール

5

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 12	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:07:00
Swim	100 × 3	1	1' 50"		右呼吸/左呼吸 by25m	300	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:05:00
Pull	50 × 15	1			1~5-1'00" 6~10-55" 11~15-50" パドル プルブイ	750	0:13:45
Drill	25 × 4	1	0' 35"		片手横右/左 by25m	100	0:02:20
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック/両足	150	0:04:30
Swim(1)	50 × 2	3	1' 00"		6ビート	300	0:06:00
Swim(2)	100 × 3	3	1' 50"		2ビート	900	0:16:30
Swim(3)	50 × 3	3	0' 50"		H	450	0:07:30
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						3400	1:25:05



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 大きい泳ぎ
  - キックコントロール

4

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 12	1	0' 40"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:08:00
Swim	100 × 4	1	2' 00"		右呼吸/左呼吸 by25m	400	0:08:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:05:30
Pull	50 × 15	1			1~5-1' 05" 6~10-1' 00" 11~15-55" パドル プルブイ	750	0:15:00
Drill	25 × 6	1	0' 40"		片手横右/左 by25m	150	0:04:00
Kick	50 × 4	1	1' 30"		右キック/左キック/両足	200	0:06:00
Swim(1)	50 × 3	2	1' 00"		6ビート	300	0:06:00
Swim(2)	100 × 3	2	2' 00"		2ビート	600	0:12:00
Swim(3)	50 × 3	2	0' 50"		H	300	0:05:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3150	1:25:30



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 大きい泳ぎ
  - キックコントロール

3

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 12	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:09:00
Swim	100 × 3	1	2' 10"		右呼吸/左呼吸 by25m	300	0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:05:30
Pull	50 × 15	1			1~5-1' 10" 6~10-1' 05" 11~15-1' 00" パドル プルブイ	750	0:16:15
Drill	25 × 4	1	0' 45"		片手横右/左 by25m	100	0:03:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック/両足	150	0:04:30
Swim(1)	50 × 3	2	1' 05"		6ビート	300	0:06:30
Swim(2)	100 × 3	2	2' 10"		2ビート	600	0:13:00
Swim(3)	50 × 3	2	0' 55"		H	300	0:05:30
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2950	1:25:45



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 大きい泳ぎ
  - キックコントロール

2

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 12	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:09:00
Swim	100 × 3	1	2' 20"		右呼吸/左呼吸 by25m	300	0:07:00
Drill	25 × 6	1	1' 00"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:06:00
Pull	50 × 12	1			1~4-1' 15" 5~8-1' 10" 9~12-1' 05" パドル プルブイ	600	0:14:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		片手横右/左 by25m	150	0:04:30
Kick	50 × 4	1	1' 40"		右キック/左キック/両足	200	0:06:40
Swim(1)	50 × 3	2	1' 10"		6ビート	300	0:07:00
Swim(2)	100 × 2	2	2' 15"		2ビート	400	0:09:00
Swim(3)	50 × 3	2	1' 00"		H	300	0:06:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2700	1:25:10



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 大きい泳ぎ
  - キックコントロール

1

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 8	1	0' 50"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:06:40
Swim	100 × 3	1	2' 45"		右呼吸/左呼吸 by25m	300	0:08:15
Drill	25 × 6	1	1' 00"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:06:00
Pull	50 × 12	1			1~4-1' 30" 5~8-1' 20" 9~12-1' 10" パドル プルブイ	600	0:16:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		片手横右/左 by25m	150	0:05:00
Kick	50 × 3	1	1' 50"		右キック/左キック/両足	150	0:05:30
Swim(1)	50 × 2	2	1' 30"		6ビート	200	0:06:00
Swim(2)	100 × 2	2	2' 45"		2ビート	400	0:11:00
Swim(3)	50 × 2	2	1' 15"		H	200	0:05:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2350	1:25:25