



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スピード変化

6

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 12	1			1~6-55" 7~12-50"	600	0:10:30
Drill	25 × 6	1	0' 40"		両手プル FR/BA by25m キック打つ	150	0:04:00
Swim	50 × 12	1			1~6-50" 7~12-45"	600	0:09:30
Kick	100 × 2	1	2' 30"		12サイド/6サイド by25m	200	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 × 12	1			1~4-50" 5~8-45" 9~12-40"	600	0:09:00
Dash	25 × 6	1	0' 45"		前方確認して横呼吸	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						2400	1:01:30



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スピード変化

5

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 12	1			1~6-1'00" 7~12-55"	600	0:11:30
Drill	25 × 6	1	0'40"		両手プル FR/BA by25m キック打つ	150	0:04:00
Swim	50 × 12	1			1~6-55" 7~12-50"	600	0:10:30
Kick	100 × 1	1	2'45"		12サイド/6サイド by25m	100	0:02:45
Kick	25 × 4	1	1'00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim	50 × 12	1			1~4-55" 5~8-50" 9~12-45"	600	0:10:00
Dash	25 × 4	1	0'45"		前方確認して横呼吸	100	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						2250	1:00:45



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スピード変化

4

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 12	1			1~6-1'05" 7~12-1'00"	600	0:12:30
Drill	25 × 4	1	0'45"		両手プル FR/BA by25m キック打つ	100	0:03:00
Swim	50 × 12	1			1~6-1'00" 7~12-55"	600	0:11:30
Kick	100 × 1	1	3'00"		12サイド/6サイド by25m	100	0:03:00
Kick	25 × 4	1	1'00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim	50 × 10	1			1~4-1'00" 5~8-55" 9~10-50"	500	0:09:20
Dash	25 × 4	1	0'45"		前方確認して横呼吸	100	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						2100	1:01:20



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スピード変化

3

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 12	1			1~6-1'10" 7~12-1'05"	600	0:13:30
Drill	25 × 6	1	0'45"		両手プル FR/BA by25m キック打つ	150	0:04:30
Swim	50 × 10	1			1~5-1'05" 6~10-1'00"	500	0:10:25
Kick	100 × 1	1	3'00"		12サイド/6サイド by25m	100	0:03:00
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			1~3-1'05" 4~6-1'00" 7~8-55"	400	0:08:05
Dash	25 × 4	1	0'50"		前方確認して横呼吸	100	0:03:20
Down					各自		0:05:00
Total						1950	1:01:50



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スピード変化

2

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 12	1			1~6-1'15" 7~12-1'10"	600	0:14:30
Drill	25 × 4	1	0'50"		両手プル FR/BA by25m キック打つ	100	0:03:20
Swim	50 × 10	1			1~5-1'10" 6~10-1'05"	500	0:11:15
Kick	100 × 1	1	3'15"		12サイド/6サイド by25m	100	0:03:15
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			1~2-1'10" 3~4-1'05" 5~6-1'00"	300	0:06:30
Dash	25 × 4	1	0'50"		前方確認して横呼吸	100	0:03:20
Down					各自		0:05:00
Total						1800	1:01:10



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スピード変化

1

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 10	1			1~5-1'30" 6~10-1'25"	500	0:14:35
Drill	25 × 6	1	0'50"		両手プル FR/BA by25m キック打つ	150	0:05:00
Swim	50 × 8	1			1~4-1'25" 5~8-1'20"	400	0:11:00
Kick	100 × 1	1	3'30"		12サイド/6サイド by25m	100	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 × 4	1			1~2-1'20" 3~4-1'15"	200	0:05:10
Dash	25 × 4	1	0'50"		前方確認して横呼吸	100	0:03:20
Down					各自		0:05:00
Total						1550	1:01:35