



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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 × 6	1	0' 55"		ゆっくり大きく	300	0:05:30
Swim	100 × 3	1	1' 45"		ビルドアップ by25m	300	0:05:15
Kick	50 × 4	1	1' 20"		1~2 右キック/左キック by12.5m 3~4 グライド	200	0:05:20
Swim	200 × 3	1	3' 20"		ビルドアップ by50m	600	0:10:00
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	100 × 8	1	1' 45"		E/H by50m H→ストローク少なく パドル プルブイ	800	0:14:00
Pull	50 × 3	1	1' 10"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:03:30
Swim(1)	100 × 1	3	1' 20"		H	300	0:04:00
Swim(2)	200 × 1	3	3' 20"		フォーム	600	0:10:00
Swim(3)	25 × 4	3	0' 30"		後半12.5m顔上げ (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'	300	0:06:00
							0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						3700	1:25:35



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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 × 6	1	1' 00"		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Swim	100 × 4	1	1' 50"		ビルドアップ by25m	400	0:07:20
Kick	50 × 4	1	1' 30"		1~2 右キック/左キック by12.5m 3~4 グライド	200	0:06:00
Swim	200 × 3	1	3' 40"		ビルドアップ by50m	600	0:11:00
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	100 × 6	1	1' 50"		E/H by50m H→ストローク少なく パドル プルブイ	600	0:11:00
Pull	50 × 3	1	1' 10"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:03:30
Swim(1)	100 × 1	3	1' 30"		H	300	0:04:30
Swim(2)	150 × 1	3	2' 45"		フォーム	450	0:08:15
Swim(3)	25 × 4	3	0' 30"		後半12.5m顔上げ (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'	300	0:06:00
							0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						3450	1:25:35



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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 × 6	1	1' 00"		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Swim	100 × 3	1	2' 00"		ビルドアップ by25m	300	0:06:00
Kick	50 × 4	1	1' 30"		1~2 右キック/左キック by12.5m 3~4 グライド	200	0:06:00
Swim	200 × 3	1	4' 00"		ビルドアップ by50m	600	0:12:00
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	100 × 4	1	2' 00"		E/H by50m H→ストローク少なく パドル プルブイ	400	0:08:00
Pull	50 × 4	1	1' 15"		5ストローク3"ストップ プルブイ	200	0:05:00
Swim(1)	100 × 1	3	1' 40"		H	300	0:05:00
Swim(2)	150 × 1	3	3' 00"		フォーム	450	0:09:00
Swim(3)	25 × 4	3	0' 30"		後半12.5m顔上げ (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'	300	0:06:00
							0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						3200	1:25:30



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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 × 6	1	1' 05"		ゆっくり大きく	300	0:06:30
Swim	100 × 3	1	2' 10"		ビルドアップ by25m	300	0:06:30
Kick	50 × 4	1	1' 30"		1~2 右キック/左キック by12.5m 3~4 グライド	200	0:06:00
Swim	200 × 2	1	4' 15"		ビルドアップ by50m	400	0:08:30
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	100 × 4	1	2' 10"		E/H by50m H→ストローク少なく パドル プルブイ	400	0:08:40
Pull	50 × 3	1	1' 20"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:04:00
Swim(1)	100 × 1	3	1' 50"		H	300	0:05:30
Swim(2)	150 × 1	3	3' 20"		フォーム	450	0:10:00
Swim(3)	25 × 4	3	0' 40"		後半12.5m顔上げ (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'	300	0:08:00
							0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						2950	1:26:10



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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 × 6	1	1' 15"		ゆっくり大きく	300	0:07:30
Swim	100 × 3	1	2' 15"		ビルドアップ by25m	300	0:06:45
Kick	50 × 4	1	1' 40"		1~2 右キック/左キック by12.5m 3~4 グライド	200	0:06:40
Swim	150 × 2	1	3' 30"		ビルドアップ by50m	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	100 × 3	1	2' 15"		E/H by50m H→ストローク少なく パドル プルブイ	300	0:06:45
Pull	50 × 2	1	1' 30"		5ストローク3"ストップ プルブイ	100	0:03:00
Swim(1)	100 × 1	3	2' 00"		H	300	0:06:00
Swim(2)	150 × 1	3	3' 30"		フォーム	450	0:10:30
Swim(3)	25 × 4	3	0' 45"		後半12.5m顔上げ (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'	300	0:09:00
							0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						2700	1:26:10



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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 × 4	1	1' 30"		ゆっくり大きく	200	0:06:00
Swim	100 × 2	1	2' 45"		ビルドアップ by25m	200	0:05:30
Kick	50 × 4	1	1' 50"		1~2 右キック/左キック by12.5m 3~4 グライド	200	0:07:20
Swim	150 × 2	1	4' 15"		ビルドアップ by50m	300	0:08:30
Drill	25 × 4	1	1' 00"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	100	0:04:00
Pull	100 × 3	1	2' 45"		E/H by50m H→ストローク少なく パドル プルブイ	300	0:08:15
Pull	50 × 2	1	1' 40"		5ストローク3"ストップ プルブイ	100	0:03:20
Swim(1)	100 × 1	3	2' 30"		H	300	0:07:30
Swim(2)	100 × 1	3	3' 00"		フォーム	300	0:09:00
Swim(3)	25 × 4	3	0' 45"		後半12.5m顔上げ (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'	300	0:09:00
							0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:25:25