



- 【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"		1/3呼吸	300	0:05:30
Swim	100 × 6	1	1' 45"		ビルドアップ by25m	600	0:10:30
Kick	25 × 6	1	0' 50"		ローリングキック FR/BA by25m	150	0:05:00
Swim	100 × 8	1			-1' 40"-1' 30"交互	800	0:12:40
Drill	50 × 3	1	1' 10"		片手横右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	25 × 6	1	0' 35"		FR/BA by25m	150	0:03:30
Swim	100 × 8	1			-1' 35"-1' 25"交互	800	0:12:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Pull	50 × 8	1	0' 55"		1E1H パドル プルブイ	400	0:07:20
Drill	25 × 6	1	0' 35"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:03:30
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げ	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3750	1:25:00



【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"		1/3呼吸	300	0:06:00
Swim	100 × 5	1	1' 50"		ビルドアップ by25m	500	0:09:10
Kick	25 × 6	1	0' 50"		ローリングキック FR/BA by25m	150	0:05:00
Swim	100 × 8	1			-1' 50"-1' 40"交互	800	0:14:00
Drill	50 × 4	1	1' 10"		片手横右/左 by25m	200	0:04:40
Swim	25 × 6	1	0' 35"		FR/BA by25m	150	0:03:30
Swim	100 × 6	1			-1' 40"-1' 30"交互	600	0:09:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Pull	50 × 8	1	1' 00"		1E1H パドル プルブイ	400	0:08:00
Drill	25 × 6	1	0' 35"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:03:30
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げ	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3500	1:24:50



- 【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"		1/3呼吸	300	0:06:00
Swim	100 × 5	1	2' 00"		ビルドアップ by25m	500	0:10:00
Kick	25 × 6	1	0' 55"		ローリングキック FR/BA by25m	150	0:05:30
Swim	100 × 6	1			-2' 00"-1' 50"交互	600	0:11:30
Drill	50 × 3	1	1' 15"		片手横右/左 by25m	150	0:03:45
Swim	25 × 4	1	0' 40"		FR/BA by25m	100	0:02:40
Swim	100 × 6	1			-1' 50"-1' 40"交互	600	0:10:30
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Pull	50 × 8	1	1' 05"		1E1H パドル プルブイ	400	0:08:40
Drill	25 × 6	1	0' 40"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:04:00
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げ	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3200	1:24:45



- 【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"		1/3呼吸	300	0:06:30
Swim	100 × 4	1	2' 10"		ビルドアップ by25m	400	0:08:40
Kick	25 × 6	1	0' 55"		ローリングキック FR/BA by25m	150	0:05:30
Swim	100 × 6	1			-2' 10"-2' 00"交互	600	0:12:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"		片手横右/左 by25m	150	0:04:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		FR/BA by25m	100	0:03:00
Swim	100 × 6	1			-2' 00"-1' 50"交互	600	0:11:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Pull	50 × 6	1	1' 10"		1E1H パドル プルブイ	300	0:07:00
Drill	25 × 4	1	0' 45"		キャッチアップ ビート板タッチ	100	0:03:00
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げ	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2950	1:24:40



- 【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"		1/3呼吸	300	0:07:30
Swim	100 × 3	1	2' 20"		ビルドアップ by25m	300	0:07:00
Kick	25 × 6	1	1' 00"		ローリングキック FR/BA by25m	150	0:06:00
Swim	100 × 6	1			-2' 20"-2' 10"交互	600	0:13:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"		片手横右/左 by25m	150	0:04:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		FR/BA by25m	100	0:03:00
Swim	100 × 6	1			-2' 10"-2' 00"交互	600	0:12:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Pull	50 × 6	1	1' 15"		1E1H パドル プルブイ	300	0:07:30
Drill	25 × 4	1	0' 45"		キャッチアップ ビート板タッチ	100	0:03:00
Dash	25 × 4	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げ	100	0:03:20
Down					各自		0:05:00
Total						2800	1:25:50



- 【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"		1/3呼吸	200	0:06:00
Swim	100 × 3	1	2' 45"		ビルドアップ by25m	300	0:08:15
Kick	25 × 6	1	1' 00"		ローリングキック FR/BA by25m	150	0:06:00
Swim	100 × 4	1			-2' 40"-2' 30"交互	400	0:10:20
Drill	50 × 3	1	1' 40"		片手横右/左 by25m	150	0:05:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		FR/BA by25m	100	0:03:20
Swim	100 × 4	1			-2' 30"-2' 20"交互	400	0:09:40
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Pull	50 × 6	1	1' 30"		1E1H パドル プルブイ	300	0:09:00
Drill	25 × 4	1	0' 50"		キャッチアップ ビート板タッチ	100	0:03:20
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げ	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2350	1:24:15