

【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- 実戦スタートダッシュ



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
Drill	25 × 6	1	0' 50"		5ドック1ストローク プルブイ	150	0:05:00
Pull	100 × 8	1	1' 45"		丁寧に パドル プルブイ	800	0:14:00
Drill	25 × 6	1	0' 40"		片手前右/左 by25m	150	0:04:00
Drill	25 × 6	1	0' 35"		キャッチアップ	150	0:03:30
Swim(1)	150 × 1	5	2' 30"			750	0:12:30
Swim(2)	100 × 1	5	1' 30"			500	0:07:30
Swim(3)	50 × 1	5	0' 40"			250	0:03:20
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30"		0:02:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		12サイド/6サイド by25m	150	0:03:30
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→前方確認して横呼吸 偶数→呼吸少なく	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3650	1:25:35

【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- 実戦スタートダッシュ



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 × 3	1	1' 50"		ビルドアップ by25m	300	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		5ドック1ストローク プルブイ	150	0:05:00
Pull	100 × 6	1	1' 50"		丁寧に パドル プルブイ	600	0:11:00
Drill	25 × 6	1	0' 40"		片手前右/左 by25m	150	0:04:00
Drill	25 × 4	1	0' 35"		キャッチアップ	100	0:02:20
Swim(1)	150 × 1	5	2' 45"			750	0:13:45
Swim(2)	100 × 1	5	1' 45"			500	0:08:45
Swim(3)	50 × 1	5	0' 45"			250	0:03:45
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30"		0:02:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		12サイド/6サイド by25m	150	0:03:30
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→前方確認して横呼吸 偶数→呼吸少なく	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3400	1:25:05

【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- 実戦スタートダッシュ



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
Drill	25 × 6	1	0' 55"		5ドック1ストローク プルブイ	150	0:05:30
Pull	100 × 6	1	2' 00"		丁寧に パドル プルブイ	600	0:12:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		片手前右/左 by25m	150	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 40"		キャッチアップ	150	0:04:00
Swim(1)	150 × 1	4	3' 00"			600	0:12:00
Swim(2)	100 × 1	4	1' 50"			400	0:07:20
Swim(3)	50 × 1	4	0' 50"			200	0:03:20
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30"		0:01:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		12サイド/6サイド by25m	150	0:04:00
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→前方確認して横呼吸 偶数→呼吸少なく	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3150	1:25:40

【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- 実戦スタートダッシュ



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
Drill	25 × 6	1	0' 55"		5ドック1ストローク プルブイ	150	0:05:30
Pull	100 × 6	1	2' 10"		丁寧に パドル プルブイ	600	0:13:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		片手前右/左 by25m	150	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		キャッチアップ	150	0:04:30
Swim(1)	150 × 1	3	3' 15"			450	0:09:45
Swim(2)	100 × 1	3	2' 00"			300	0:06:00
Swim(3)	50 × 1	3	0' 55"			150	0:02:45
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30"		0:01:00
Kick	50 × 4	1	1' 20"		12サイド/6サイド by25m	200	0:05:20
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→前方確認して横呼吸 偶数→呼吸少なく	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2900	1:25:20

【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- 実戦スタートダッシュ



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
Drill	25 × 6	1	1' 00"		5ドック1ストローク プルブイ	150	0:06:00
Pull	100 × 6	1	2' 15"		丁寧に パドル プルブイ	600	0:13:30
Drill	25 × 4	1	0' 50"		片手前右/左 by25m	100	0:03:20
Drill	25 × 4	1	0' 45"		キャッチアップ	100	0:03:00
Swim(1)	150 × 1	3	3' 30"			450	0:10:30
Swim(2)	100 × 1	3	2' 10"			300	0:06:30
Swim(3)	50 × 1	3	1' 00"			150	0:03:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30"		0:01:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		12サイド/6サイド by25m	150	0:04:30
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→前方確認して横呼吸 偶数→呼吸少なく	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2750	1:25:35

【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- 実戦スタートダッシュ



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 × 3	1	2' 45"		ビルドアップ by25m	300	0:08:15
Drill	25 × 6	1	1' 00"		5ドック1ストローク プルブイ	150	0:06:00
Pull	100 × 3	1	2' 45"		丁寧に パドル プルブイ	300	0:08:15
Drill	25 × 4	1	0' 50"		片手前右/左 by25m	100	0:03:20
Drill	25 × 4	1	0' 50"		キャッチアップ	100	0:03:20
Swim(1)	150 × 1	3	4' 00"			450	0:12:00
Swim(2)	100 × 1	3	2' 30"			300	0:07:30
Swim(3)	50 × 1	3	1' 10"			150	0:03:30
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30"		0:01:00
Kick	50 × 3	1	1' 40"		12サイド/6サイド by25m	150	0:05:00
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→前方確認して横呼吸 偶数→呼吸少なく	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2350	1:24:10