

【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	25 × 12	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:07:00
Swim	100 × 4	1	1' 45"		DES	400	0:07:00
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 × 8	1	0' 50"		丁寧に 1/3呼吸 プルブイ	400	0:06:40
Swim(1)	200 × 1	3	3' 30"		フォーム	600	0:10:30
Swim(2)	100 × 2	3	1' 45"		E/H by50m	600	0:10:30
Swim(3)	50 × 3	3	0' 40"		H	450	0:06:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:02:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		片手横右/左 by25m	150	0:03:30
Pull	50 × 6	1	0' 55"		パドル先端つかむ プルブイ	300	0:05:30
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						3600	1:25:10

【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	25 × 12	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:07:00
Swim	100 × 3	1	1' 50"		DES	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 × 6	1	0' 55"		丁寧に 1/3呼吸 プルブイ	300	0:05:30
Swim(1)	200 × 1	3	3' 45"		フォーム	600	0:11:15
Swim(2)	100 × 2	3	2' 00"		E/H by50m	600	0:12:00
Swim(3)	50 × 3	3	0' 45"		H	450	0:06:45
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:02:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		片手横右/左 by25m	150	0:03:30
Pull	50 × 5	1	1' 00"		パドル先端つかむ プルブイ	250	0:05:00
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						3350	1:25:00

【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	25 × 12	1	0' 40"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:08:00
Swim	100 × 3	1	2' 00"		DES	300	0:06:00
Drill	25 × 4	1	0' 55"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	100	0:03:40
Pull	50 × 4	1	1' 00"		丁寧に 1/3呼吸 プルブイ	200	0:04:00
Swim(1)	200 × 1	3	4' 00"		フォーム	600	0:12:00
Swim(2)	100 × 2	3	2' 00"		E/H by50m	600	0:12:00
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
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Drill	50 × 3	1	1' 15"		片手横右/左 by25m	150	0:03:45
Pull	50 × 4	1	1' 00"		パドル先端つかむ プルブイ	200	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	1:25:05

【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	25 × 12	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:09:00
Swim	100 × 3	1	2' 10"		DES	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 × 5	1	1' 05"		丁寧に 1/3呼吸 プルブイ	250	0:05:25
Swim(1)	150 × 1	3	3' 15"		フォーム	450	0:09:45
Swim(2)	100 × 1	3	2' 15"		E/H by50m	300	0:06:45
Swim(3)	50 × 3	3	0' 55"		H	450	0:08:15
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:02:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"		片手横右/左 by25m	150	0:04:00
Pull	50 × 4	1	1' 05"		パドル先端つかむ プルブイ	200	0:04:20
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						2800	1:24:30

【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	25 × 12	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:09:00
Swim	100 × 3	1	2' 20"		DES	300	0:07:00
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	50 × 4	1	1' 15"		丁寧に 1/3呼吸 プルブイ	200	0:05:00
Swim(1)	150 × 1	3	3' 30"		フォーム	450	0:10:30
Swim(2)	100 × 1	3	2' 30"		E/H by50m	300	0:07:30
Swim(3)	50 × 3	3	1' 00"		H	450	0:09:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:02:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		片手横右/左 by25m	150	0:04:30
Pull	50 × 4	1	1' 15"		パドル先端つかむ プルブイ	200	0:05:00
Dash	25 × 4	1	0' 50"		奇数→前方確認して横呼吸 偶数→呼吸少なく	100	0:03:20
Down					各自		0:05:00
Total						2650	1:24:50

【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	25 × 8	1	0' 50"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:06:40
Swim	100 × 3	1	2' 45"		DES	300	0:08:15
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	50 × 4	1	1' 30"		丁寧に 1/3呼吸 プルブイ	200	0:06:00
Swim(1)	100 × 1	3	3' 00"		フォーム	300	0:09:00
Swim(2)	100 × 1	3	2' 45"		E/H by50m	300	0:08:15
Swim(3)	50 × 2	3	1' 15"		H	300	0:07:30
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:02:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Drill	50 × 3	1	1' 40"		片手横右/左 by25m	150	0:05:00
Pull	50 × 4	1	1' 30"		パドル先端つかむ プルブイ	200	0:06:00
Dash	25 × 4	1	0' 50"		奇数→前方確認して横呼吸 偶数→呼吸少なく	100	0:03:20
Down					各自		0:05:00
Total						2250	1:24:20