

【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- スタミナ強化



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	50 × 12	1			1~6-55" 7~12-50"	600	0:10:30
Kick	50 × 3	1	1' 10"		12サイド/6サイド by25m	150	0:03:30
Pull	50 × 3	1	1' 00"		DPS パドル プルブイ	150	0:03:00
Swim	100 × 10	1	1' 35"		一定ペース	1000	0:15:50
Kick	50 × 3	1	1' 20"		BR/FR by25m	150	0:04:00
Pull	50 × 4	1	0' 45"		H パドル プルブイ	200	0:03:00
Swim	100 × 6	1	1' 30"			600	0:09:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		片手横右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	100 × 3	1	1' 25"			300	0:04:15
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Dash	25 × 4	1	1' 00"		5mラインで5"スカーリング	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						3800	1:24:35

【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- スタミナ強化



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	50 × 12	1			1~6-1' 00" 7~12-55"	600	0:11:30
Kick	50 × 3	1	1' 10"		12サイド/6サイド by25m	150	0:03:30
Pull	50 × 3	1	1' 00"		DPS パドル プルブイ	150	0:03:00
Swim	100 × 8	1	1' 45"		一定ペース	800	0:14:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		BR/FR by25m	150	0:04:00
Pull	50 × 3	1	0' 45"		H パドル プルブイ	150	0:02:15
Swim	100 × 6	1	1' 40"			600	0:10:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		片手横右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	100 × 3	1	1' 35"			300	0:04:45
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Dash	25 × 4	1	1' 00"		5mラインで5"スカーリング	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						3550	1:24:30

【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- スタミナ強化



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	50 × 10	1			1~5-1' 05" 6~10-1' 00"	500	0:10:25
Kick	50 × 3	1	1' 20"		12サイド/6サイド by25m	150	0:04:00
Pull	50 × 3	1	1' 05"		DPS パドル プルブイ	150	0:03:15
Swim	100 × 6	1	1' 55"		一定ペース	600	0:11:30
Kick	50 × 2	1	1' 30"		BR/FR by25m	100	0:03:00
Pull	50 × 3	1	0' 50"		H パドル プルブイ	150	0:02:30
Swim	100 × 6	1	1' 50"			600	0:11:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		片手横右/左 by25m	150	0:03:45
Swim	100 × 3	1	1' 45"			300	0:05:15
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Dash	25 × 4	1	1' 00"		5mラインで5"スカーリング	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						3200	1:24:20

【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- スタミナ強化



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	50 × 8	1			1~4-1' 10" 5~8-1' 05"	400	0:09:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		12サイド/6サイド by25m	150	0:04:00
Pull	50 × 3	1	1' 10"		DPS パドル プルブイ	150	0:03:30
Swim	100 × 5	1	2' 05"		一定ペース	500	0:10:25
Kick	50 × 3	1	1' 30"		BR/FR by25m	150	0:04:30
Pull	50 × 3	1	0' 55"		H パドル プルブイ	150	0:02:45
Swim	100 × 5	1	2' 00"			500	0:10:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"		片手横右/左 by25m	150	0:04:00
Swim	100 × 3	1	1' 55"			300	0:05:45
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Dash	25 × 4	1	1' 00"		5mラインで5"スカーリング	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						2950	1:24:55

【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- スタミナ強化



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	50 × 8	1			1~4-1' 15" 5~8-1' 10"	400	0:09:40
Kick	50 × 3	1	1' 30"		12サイド/6サイド by25m	150	0:04:30
Pull	50 × 3	1	1' 15"		DPS パドル プルブイ	150	0:03:45
Swim	100 × 4	1	2' 15"		一定ペース	400	0:09:00
Kick	50 × 3	1	1' 40"		BR/FR by25m	150	0:05:00
Pull	50 × 3	1	1' 00"		H パドル プルブイ	150	0:03:00
Swim	100 × 4	1	2' 05"			400	0:08:20
Drill	50 × 3	1	1' 30"		片手横右/左 by25m	150	0:04:30
Swim	100 × 3	1	2' 00"			300	0:06:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Dash	25 × 4	1	1' 00"		5mラインで5"スカーリング	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						2750	1:24:45

【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- スタミナ強化



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	50 × 6	1			1~3-1' 30" 4~6-1' 20"	300	0:08:30
Kick	50 × 3	1	1' 40"		12サイド/6サイド by25m	150	0:05:00
Pull	50 × 3	1	1' 30"		DPS パドル プルブイ	150	0:04:30
Swim	100 × 3	1	2' 45"		一定ペース	300	0:08:15
Kick	50 × 3	1	1' 50"		BR/FR by25m	150	0:05:30
Pull	50 × 3	1	1' 20"		H パドル プルブイ	150	0:04:00
Swim	100 × 3	1	2' 40"			300	0:08:00
Drill	50 × 3	1	1' 40"		片手横右/左 by25m	150	0:05:00
Swim	100 × 3	1	2' 30"			300	0:07:30
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Dash	25 × 4	1	1' 00"		5mラインで5"スカーリング	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						2350	1:25:15