

【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	50 × 6	1	0' 55"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:05:30
Swim	100 × 4	1	1' 40"		右呼吸/左呼吸 by25m	400	0:06:40
Swim	200 × 2	1	3' 15"			400	0:06:30
Drill	50 × 4	1	1' 10"		片手横右/左 by25m	200	0:04:40
Swim	150 × 10	1	2' 15"		一定ペース	1500	0:22:30
Swim	50 × 4	1	1' 10"		BR/FR by25m フォーム	200	0:04:40
Pull	50 × 12	1			-1' 00"-50"-40" 繰返し パドル プルブイ	600	0:10:00
Pull	50 × 4	1	1' 10"		5ストローク3"ストップ プルブイ	200	0:04:40
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						3950	1:24:40

【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	50 × 6	1	1' 00"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:00
Swim	100 × 4	1	1' 50"		右呼吸/左呼吸 by25m	400	0:07:20
Swim	200 × 2	1	3' 30"			400	0:07:00
Drill	50 × 4	1	1' 10"		片手横右/左 by25m	200	0:04:40
Swim	150 × 8	1	2' 30"		一定ペース	1200	0:20:00
Swim	50 × 4	1	1' 10"		BR/FR by25m フォーム	200	0:04:40
Pull	50 × 12	1			-55"-50"-45" 繰返し パドル プルブイ	600	0:10:00
Pull	50 × 4	1	1' 10"		5ストローク3"ストップ プルブイ	200	0:04:40
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	1:23:50

【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	50 × 6	1	1' 00"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:00
Swim	100 × 3	1	2' 00"		右呼吸/左呼吸 by25m	300	0:06:00
Swim	200 × 2	1	3' 45"			400	0:07:30
Drill	50 × 4	1	1' 15"		片手横右/左 by25m	200	0:05:00
Swim	150 × 8	1	2' 45"		一定ペース	1200	0:22:00
Swim	50 × 3	1	1' 15"		BR/FR by25m フォーム	150	0:03:45
Pull	50 × 12	1			-1' 00"-55"-50" 繰返し パドル プルブイ	600	0:11:00
Pull	50 × 3	1	1' 15"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:03:45
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						3450	1:24:30

【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	50 × 6	1	1' 05"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:30
Swim	100 × 3	1	2' 10"		右呼吸/左呼吸 by25m	300	0:06:30
Swim	200 × 2	1	4' 00"			400	0:08:00
Drill	50 × 4	1	1' 20"		片手横右/左 by25m	200	0:05:20
Swim	150 × 6	1	3' 00"		一定ペース	900	0:18:00
Swim	50 × 3	1	1' 20"		BR/FR by25m フォーム	150	0:04:00
Pull	50 × 12	1			-1' 05"-1' 00"-55" 繰返し パドル プルブイ	600	0:12:00
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
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						3150	1:24:20

【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	50 × 6	1	1' 15"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:07:30
Swim	100 × 3	1	2' 15"		右呼吸/左呼吸 by25m	300	0:06:45
Swim	200 × 2	1	4' 15"			400	0:08:30
Drill	50 × 4	1	1' 30"		片手横右/左 by25m	200	0:06:00
Swim	150 × 5	1	3' 15"		一定ペース	750	0:16:15
Swim	50 × 3	1	1' 30"		BR/FR by25m フォーム	150	0:04:30
Pull	50 × 9	1			-1' 20"-1' 10"-1' 00" 繰返し パドル プルブイ	450	0:10:30
Pull	50 × 3	1	1' 30"		5ストローク3"ストップ プルブイ	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						2850	1:24:30

【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	50 × 6	1	1' 30"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:09:00
Swim	100 × 2	1	2' 45"		右呼吸/左呼吸 by25m	200	0:05:30
Swim	200 × 1	1	5' 00"			200	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 40"		片手横右/左 by25m	150	0:05:00
Swim	150 × 4	1	4' 15"		一定ペース	600	0:17:00
Swim	50 × 3	1	1' 40"		BR/FR by25m フォーム	150	0:05:00
Pull	50 × 9	1			-1' 30"-1' 20"-1' 10" 繰返し パドル プルブイ	450	0:12:00
Pull	50 × 3	1	1' 40"		5ストローク3"ストップ プルブイ	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	1:23:30