

【テーマ】

- 左右のバランス
- プル強化
- スピード強化



6

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	0' 55"		ゆっくり大きく	300	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		片手横右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	100 × 8	1	1' 35"		フォーム 丁寧に	800	0:12:40
Drill	50 × 4	1	1' 10"		ドックパドル/Pull by25m パドル プルブイ	200	0:04:40
Pull	50 × 8	1	0' 50"		パドル プルブイ	400	0:06:40
Drill	50 × 4	1	1' 10"		スカーリング/Pull by25m パドル プルブイ	200	0:04:40
Pull	50 × 8	1	0' 45"		パドル プルブイ	400	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 40"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:04:00
Kick	50 × 4	1	1' 10"		6サイド/Swim by25m	200	0:04:40
Swim(1)	50 × 4	2	0' 45"		H	400	0:06:00
Swim(2)	100 × 1	2	2' 00"		E	200	0:04:00
Swim(3)	200 × 1	2	3' 00"		H	400	0:06:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3800	1:24:20

【テーマ】

- 左右のバランス
- プル強化
- スピード強化



5

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		片手横右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	100 × 8	1	1' 45"		フォーム 丁寧に	800	0:14:00
Drill	50 × 4	1	1' 10"		ドックパドル/Pull by25m パドル プルブイ	200	0:04:40
Pull	50 × 8	1	0' 55"		パドル プルブイ	400	0:07:20
Drill	50 × 4	1	1' 10"		スカーリング/Pull by25m パドル プルブイ	200	0:04:40
Pull	50 × 8	1	0' 50"		パドル プルブイ	400	0:06:40
Drill	25 × 6	1	0' 40"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:04:00
Kick	50 × 4	1	1' 10"		6サイド/Swim by25m	200	0:04:40
Swim(1)	50 × 3	2	0' 45"		H	300	0:04:30
Swim(2)	100 × 1	2	2' 00"		E	200	0:04:00
Swim(3)	150 × 1	2	2' 15"		H	300	0:04:30
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3600	1:24:30

【テーマ】

- 左右のバランス
- プル強化
- スピード強化



4

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Drill	50 × 4	1	1' 15"		片手横右/左 by25m	200	0:05:00
Swim	100 × 6	1	1' 55"		フォーム 丁寧に	600	0:11:30
Drill	50 × 4	1	1' 15"		ドックパドル/Pull by25m パドル プルブイ	200	0:05:00
Pull	50 × 6	1	1' 00"		パドル プルブイ	300	0:06:00
Drill	50 × 4	1	1' 15"		スカーリング/Pull by25m パドル プルブイ	200	0:05:00
Pull	50 × 6	1	0' 55"		パドル プルブイ	300	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:04:30
Kick	50 × 4	1	1' 15"		6サイド/Swim by25m	200	0:05:00
Swim(1)	50 × 3	2	0' 50"		H	300	0:05:00
Swim(2)	100 × 1	2	2' 15"		E	200	0:04:30
Swim(3)	150 × 1	2	2' 30"		H	300	0:05:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3250	1:24:00

【テーマ】

- 左右のバランス
- プル強化
- スピード強化



3

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 05"		ゆっくり大きく	300	0:06:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"		片手横右/左 by25m	150	0:04:00
Swim	100 × 6	1	2' 05"		フォーム 丁寧に	600	0:12:30
Drill	50 × 4	1	1' 20"		ドックパドル/Pull by25m パドル プルブイ	200	0:05:20
Pull	50 × 4	1	1' 05"		パドル プルブイ	200	0:04:20
Drill	50 × 4	1	1' 20"		スカーリング/Pull by25m パドル プルブイ	200	0:05:20
Pull	50 × 4	1	1' 00"		パドル プルブイ	200	0:04:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:04:30
Kick	50 × 4	1	1' 20"		6サイド/Swim by25m	200	0:05:20
Swim(1)	50 × 3	2	0' 55"		H	300	0:05:30
Swim(2)	100 × 1	2	2' 30"		E	200	0:05:00
Swim(3)	150 × 1	2	2' 45"		H	300	0:05:30
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3000	1:23:50

【テーマ】

- 左右のバランス
- プル強化
- スピード強化



2

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 15"		ゆっくり大きく	300	0:07:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"		片手横右/左 by25m	150	0:04:30
Swim	100 × 6	1	2' 15"		フォーム 丁寧に	600	0:13:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"		ドックパドル/Pull by25m パドル プルブイ	150	0:04:30
Pull	50 × 3	1	1' 10"		パドル プルブイ	150	0:03:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"		スカーリング/Pull by25m パドル プルブイ	150	0:04:30
Pull	50 × 3	1	1' 05"		パドル プルブイ	150	0:03:15
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:05:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		6サイド/Swim by25m	150	0:04:30
Swim(1)	50 × 3	2	1' 00"		H	300	0:06:00
Swim(2)	100 × 1	2	2' 45"		E	200	0:05:30
Swim(3)	150 × 1	2	3' 00"		H	300	0:06:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2750	1:24:15

【テーマ】

- 左右のバランス
- プル強化
- スピード強化



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
Drill	50 × 3	1	1' 40"		片手横右/左 by25m	150	0:05:00
Swim	100 × 5	1	2' 45"		フォーム 丁寧に	500	0:13:45
Drill	50 × 3	1	1' 40"		ドックパドル/Pull by25m パドル プルブイ	150	0:05:00
Pull	50 × 3	1	1' 20"		パドル プルブイ	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 40"		スカーリング/Pull by25m パドル プルブイ	150	0:05:00
Pull	50 × 3	1	1' 20"		パドル プルブイ	150	0:04:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:05:00
Kick	50 × 3	1	1' 40"		6サイド/Swim by25m	150	0:05:00
Swim(1)	50 × 2	2	1' 15"		H	200	0:05:00
Swim(2)	100 × 1	2	3' 00"		E	200	0:06:00
Swim(3)	100 × 1	2	2' 30"		H	200	0:05:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2350	1:24:45