

- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - ボディポジションの意識
 - 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
Swim	100 × 4	1	1' 40"		DES	400	0:06:40
Drill	25 × 6	1	0' 40"		3スカル1ストローク キック打つ	150	0:04:00
Kick(1)	25 × 2	3	1' 00"		キックダッシュ 呼吸少なく	150	0:06:00
Swim(2)	100 × 3	3	1' 25"		H (1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト1'	900	0:12:45 0:02:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Drill	25 × 6	1	0' 35"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:03:30
Swim	50 × 2	1	1' 30"		H	100	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:01:55

- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - ボディポジションの意識
 - 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 × 5	1	1' 00"		ゆっくり大きく	250	0:05:00
Swim	100 × 3	1	1' 50"		DES	300	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 40"		3スカル1ストローク キック打つ	150	0:04:00
Kick(1)	25 × 2	3	1' 00"		キックダッシュ 呼吸少なく	150	0:06:00
Swim(2)	100 × 3	3	1' 35"		H (1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト1'	900	0:14:15 0:02:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Drill	25 × 6	1	0' 35"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:03:30
Swim	50 × 2	1	1' 30"		H	100	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						2150	1:01:45

- 【テーマ】
●左右のバランス
●ボディポジションの意識
●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 × 4	1	1' 00"		ゆっくり大きく	200	0:04:00
Swim	100 × 3	1	2' 00"		DES	300	0:06:00
Drill	25 × 4	1	0' 45"		3スカル1ストローク キック打つ	100	0:03:00
Kick(1)	25 × 2	3	1' 00"		キックダッシュ 呼吸少なく	150	0:06:00
Swim(2)	100 × 3	3	1' 45"		H (1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト1'	900	0:15:45 0:02:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		片手前右/左 by25m	150	0:03:45
Drill	25 × 4	1	0' 40"		キャッチアップ ビート板タッチ	100	0:02:40
Swim	50 × 2	1	1' 30"		H	100	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						2000	1:01:10

【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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
Swim	100 × 3	1	2' 10"		DES	300	0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		3スカル1ストローク キック打つ	150	0:04:30
Kick(1)	25 × 2	2	1' 00"		キックダッシュ 呼吸少なく	100	0:04:00
Swim(2)	100 × 3	2	1' 55"		H	600	0:11:30
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト1'		0:01:00
Drill	50 × 4	1	1' 20"		片手前右/左 by25m	200	0:05:20
Drill	25 × 6	1	0' 45"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:04:30
Swim	50 × 2	1	1' 30"		H	100	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						1900	1:01:50

【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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 × 4	1	1' 15"		ゆっくり大きく	200	0:05:00
Swim	100 × 3	1	2' 15"		DES	300	0:06:45
Drill	25 × 6	1	0' 50"		3スカル1ストローク キック打つ	150	0:05:00
Kick(1)	25 × 2	2	1' 00"		キックダッシュ 呼吸少なく	100	0:04:00
Swim(2)	100 × 3	2	2' 05"		H (1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト1'	600	0:12:30 0:01:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		片手前右/左 by25m	150	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:04:30
Swim	50 × 2	1	1' 30"		H	100	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						1750	1:01:15

- 【テーマ】
●左右のバランス
●ボディポジションの意識
●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
Swim	100 × 2	1	2' 45"		DES	200	0:05:30
Drill	25 × 4	1	0' 50"		3スカル1ストローク キック打つ	100	0:03:20
Kick(1)	25 × 2	2	1' 00"		キックダッシュ 呼吸少なく	100	0:04:00
Swim(2)	100 × 3	2	2' 30"		H (1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト1'	600	0:15:00 0:01:00
Drill	50 × 3	1	1' 40"		片手前右/左 by25m	150	0:05:00
Drill	25 × 4	1	0' 50"		キャッチアップ ビート板タッチ	100	0:03:20
Swim	50 × 2	1	1' 30"		H	100	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						1550	1:01:10