



- 【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 | 100 × 4 | 1 | 1' 45" | | DES | 400 | 0:07:00 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 20" | | FLY/FR by25m グライド | 150 | 0:04:00 |
| Pull | 100 × 3 | 1 | 1' 45" | | DPS パドル プルブイ | 300 | 0:05:15 |
| Swim | 200 × 4 | 1 | 3' 30" | | 丁寧に | 800 | 0:14:00 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 10" | | 12サイド/6サイド by25m | 150 | 0:03:30 |
| Pull | 50 × 6 | 1 | 0' 50" | | DPS パドル プルブイ | 300 | 0:05:00 |
| Swim | 150 × 4 | 1 | 2' 30" | | 丁寧に | 600 | 0:10:00 |
| Kick | 25 × 4 | 1 | 1' 00" | | キックダッシュ 奇数→潜水 | 100 | 0:04:00 |
| Swim | 100 × 4 | 1 | 1' 30" | | H | 400 | 0:06:00 |
| Dash | 25 × 6 | 1 | 0' 45" | | 奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE 偶数→呼吸少なく | 150 | 0:04:30 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 3650 | 1:25:15 |



- 【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 | 100 × 3 | 1 | 1' 50" | | DES | 300 | 0:05:30 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 20" | | FLY/FR by25m グライド | 150 | 0:04:00 |
| Pull | 100 × 3 | 1 | 1' 50" | | DPS パドル プルブイ | 300 | 0:05:30 |
| Swim | 200 × 4 | 1 | 3' 45" | | 丁寧に | 800 | 0:15:00 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 10" | | 12サイド/6サイド by25m | 150 | 0:03:30 |
| Pull | 50 × 6 | 1 | 0' 55" | | DPS パドル プルブイ | 300 | 0:05:30 |
| Swim | 150 × 4 | 1 | 2' 45" | | 丁寧に | 600 | 0:11:00 |
| Kick | 25 × 4 | 1 | 1' 00" | | キックダッシュ 奇数→潜水 | 100 | 0:04:00 |
| Swim | 100 × 3 | 1 | 1' 40" | | H | 300 | 0:05:00 |
| Dash | 25 × 6 | 1 | 0' 45" | | 奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE 偶数→呼吸少なく | 150 | 0:04:30 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 3450 | 1:25:30 |



- 【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 | 100 × 3 | 1 | 2' 00" | | DES | 300 | 0:06:00 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | | FLY/FR by25m グライド | 150 | 0:04:30 |
| Pull | 100 × 3 | 1 | 2' 00" | | DPS パドル プルブイ | 300 | 0:06:00 |
| Swim | 200 × 3 | 1 | 4' 00" | | 丁寧に | 600 | 0:12:00 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 15" | | 12サイド/6サイド by25m | 150 | 0:03:45 |
| Pull | 50 × 4 | 1 | 1' 00" | | DPS パドル プルブイ | 200 | 0:04:00 |
| Swim | 150 × 4 | 1 | 3' 00" | | 丁寧に | 600 | 0:12:00 |
| Kick | 25 × 4 | 1 | 1' 00" | | キックダッシュ 奇数→潜水 | 100 | 0:04:00 |
| Swim | 100 × 3 | 1 | 1' 50" | | H | 300 | 0:05:30 |
| Dash | 25 × 6 | 1 | 0' 45" | | 奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE 偶数→呼吸少なく | 150 | 0:04:30 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 3150 | 1:25:15 |



- 【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 | 100 × 3 | 1 | 2' 10" | | DES | 300 | 0:06:30 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | | FLY/FR by25m グライド | 150 | 0:04:30 |
| Pull | 100 × 3 | 1 | 2' 10" | | DPS パドル プルブイ | 300 | 0:06:30 |
| Swim | 200 × 3 | 1 | 4' 15" | | 丁寧に | 600 | 0:12:45 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 20" | | 12サイド/6サイド by25m | 150 | 0:04:00 |
| Pull | 50 × 4 | 1 | 1' 05" | | DPS パドル プルブイ | 200 | 0:04:20 |
| Swim | 150 × 3 | 1 | 3' 10" | | 丁寧に | 450 | 0:09:30 |
| Kick | 25 × 4 | 1 | 1' 00" | | キックダッシュ 奇数→潜水 | 100 | 0:04:00 |
| Swim | 100 × 3 | 1 | 2' 00" | | H | 300 | 0:06:00 |
| Dash | 25 × 4 | 1 | 0' 50" | | 奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE 偶数→呼吸少なく | 100 | 0:03:20 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 2950 | 1:25:25 |



- 【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 | 100 × 3 | 1 | 2' 20" | | DES | 300 | 0:07:00 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 40" | | FLY/FR by25m グライド | 150 | 0:05:00 |
| Pull | 100 × 3 | 1 | 2' 20" | | DPS パドル プルブイ | 300 | 0:07:00 |
| Swim | 200 × 2 | 1 | 4' 30" | | 丁寧に | 400 | 0:09:00 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | | 12サイド/6サイド by25m | 150 | 0:04:30 |
| Pull | 50 × 4 | 1 | 1' 15" | | DPS パドル プルブイ | 200 | 0:05:00 |
| Swim | 150 × 3 | 1 | 3' 20" | | 丁寧に | 450 | 0:10:00 |
| Kick | 25 × 4 | 1 | 1' 00" | | キックダッシュ 奇数→潜水 | 100 | 0:04:00 |
| Swim | 100 × 3 | 1 | 2' 10" | | H | 300 | 0:06:30 |
| Dash | 25 × 4 | 1 | 0' 50" | | 奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE 偶数→呼吸少なく | 100 | 0:03:20 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 2750 | 1:25:20 |



- 【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 | 100 × 3 | 1 | 2' 45" | | DES | 300 | 0:08:15 |
| Kick | 50 × 2 | 1 | 1' 50" | | FLY/FR by25m グライド | 100 | 0:03:40 |
| Pull | 100 × 3 | 1 | 2' 45" | | DPS パドル プルブイ | 300 | 0:08:15 |
| Swim | 150 × 3 | 1 | 4' 15" | | 丁寧に | 450 | 0:12:45 |
| 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' 40" | | 丁寧に | 300 | 0:08:00 |
| Kick | 25 × 4 | 1 | 1' 00" | | キックダッシュ 奇数→潜水 | 100 | 0:04:00 |
| Swim | 50 × 4 | 1 | 1' 15" | | H | 200 | 0:05:00 |
| Dash | 25 × 4 | 1 | 0' 50" | | 奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE 偶数→呼吸少なく | 100 | 0:03:20 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 2350 | 1:24:25 |