

【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- スピード変化



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
Drill	25 × 6	1	0' 35"		P→FR K→FLY	150	0:03:30
Swim	100 × 4	1	1' 45"		DES	400	0:07:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング 顔上げ プルブイ	150	0:04:30
Pull	50 × 6	1	0' 50"		DPS パドル プルブイ	300	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング 腰の位置 プルブイ	150	0:04:30
Pull	100 × 6	1	1' 35"		パドル プルブイ	600	0:09:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		12サイドスカーリングキック	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		3スカル3ストローク	150	0:03:30
Swim(1)	150 × 1	5	2' 15"		H	750	0:11:15
Swim(2)	25 × 4	5	0' 30"		E	500	0:10:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						3600	1:24:45

【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- スピード変化



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
Drill	25 × 6	1	0' 35"		P→FR K→FLY	150	0:03:30
Swim	100 × 3	1	1' 50"		DES	300	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング 顔上げ プルブイ	150	0:04:30
Pull	50 × 6	1	0' 55"		DPS パドル プルブイ	300	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング 腰の位置 プルブイ	150	0:04:30
Pull	100 × 5	1	1' 45"		パドル プルブイ	500	0:08:45
Kick	50 × 3	1	1' 20"		12サイドスカーリングキック	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		3スカル3ストローク	150	0:03:30
Swim(1)	150 × 1	5	2' 30"		H	750	0:12:30
Swim(2)	25 × 4	5	0' 30"		E	500	0:10:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						3400	1:24:15

【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- スピード変化



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
Drill	25 × 6	1	0' 40"		P→FR K→FLY	150	0:04:00
Swim	100 × 3	1	2' 00"		DES	300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 顔上げ プルブイ	150	0:05:00
Pull	50 × 6	1	1' 00"		DPS パドル プルブイ	300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 腰の位置 プルブイ	150	0:05:00
Pull	100 × 4	1	1' 55"		パドル プルブイ	400	0:07:40
Kick	50 × 2	1	1' 30"		12サイドスカーリングキック	100	0:03:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		3スカル3ストローク	150	0:03:45
Swim(1)	150 × 1	4	2' 40"		H	600	0:10:40
Swim(2)	25 × 4	4	0' 40"		E	400	0:10:40
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						3000	1:24:45

【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- スピード変化



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
Drill	25 × 6	1	0' 45"		P→FR K→FLY	150	0:04:30
Swim	100 × 3	1	2' 10"		DES	300	0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 顔上げ プルブイ	150	0:05:00
Pull	50 × 6	1	1' 05"		DPS パドル プルブイ	300	0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 腰の位置 プルブイ	150	0:05:00
Pull	100 × 3	1	2' 05"		パドル プルブイ	300	0:06:15
Kick	50 × 3	1	1' 30"		12サイドスカーリングキック	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"		3スカル3ストローク	150	0:04:00
Swim(1)	150 × 1	3	3' 00"		H	450	0:09:00
Swim(2)	25 × 4	3	0' 45"		E	300	0:09:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						2700	1:24:15

【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- スピード変化



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
Drill	25 × 6	1	0' 45"		P→FR K→FLY	150	0:04:30
Swim	100 × 3	1	2' 20"		DES	300	0:07:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 顔上げ プルブイ	150	0:05:30
Pull	50 × 4	1	1' 10"		DPS パドル プルブイ	200	0:04:40
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 腰の位置 プルブイ	150	0:05:30
Pull	100 × 3	1	2' 15"		パドル プルブイ	300	0:06:45
Kick	50 × 2	1	1' 40"		12サイドスカーリングキック	100	0:03:20
Drill	50 × 3	1	1' 30"		3スカル3ストローク	150	0:04:30
Swim(1)	150 × 1	3	3' 15"		H	450	0:09:45
Swim(2)	25 × 4	3	0' 45"		E	300	0:09:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						2550	1:24:30

【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- スピード変化

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
Drill	25 × 6	1	0' 50"		P→FR K→FLY	150	0:05:00
Swim	100 × 3	1	2' 45"		DES	300	0:08:15
Drill	25 × 4	1	0' 55"		スカーリング 顔上げ プルブイ	100	0:03:40
Pull	50 × 4	1	1' 30"		DPS パドル プルブイ	200	0:06:00
Drill	25 × 4	1	0' 55"		スカーリング 腰の位置 プルブイ	100	0:03:40
Pull	100 × 3	1	2' 45"		パドル プルブイ	300	0:08:15
Kick	50 × 3	1	1' 50"		12サイドスカーリングキック	150	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 40"		3スカル3ストローク	150	0:05:00
Swim(1)	100 × 1	3	2' 30"		H	300	0:07:30
Swim(2)	25 × 4	3	0' 45"		E	300	0:09:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						2250	1:23:30