

【テーマ】

- 左右のバランス
- キックコントロール
- 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 × 3	1	1' 40"		1/3呼吸	300	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		ドックパドル/Pull by25m プルブイ	150	0:03:30
Pull	100 × 4	3			①-1' 45" ②-1' 35" ③-1' 25" セットレスト30" パドル プルブイ	1200	0:19:00 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右キック/左キック/両足	150	0:04:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング 顔上げ キック打つ	150	0:04:30
Swim	50 × 6	1	0' 50"		丁寧に	300	0:05:00
Swim(1)	100 × 1	5	1' 20"		H	500	0:06:40
Swim(2)	25 × 4	5	0' 40"		E (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし	500	0:13:20
Down					各自		0:05:00
Total						3650	1:24:30

【テーマ】

- 左右のバランス
- キックコントロール
- 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
Swim	100 × 3	1	1' 50"		1/3呼吸	300	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		ドックパドル/Pull by25m プルブイ	150	0:03:30
Pull	100 × 4	3			①-1' 55" ②-1' 45" ③-1' 35" セットレスト30" パドル プルブイ	1200	0:21:00 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右キック/左キック/両足	150	0:04:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング 顔上げ キック打つ	150	0:04:30
Swim	50 × 6	1	0' 55"		丁寧に	300	0:05:30
Swim(1)	100 × 1	4	1' 30"		H	400	0:06:00
Swim(2)	25 × 4	4	0' 40"		E (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし	400	0:10:40
Down					各自		0:05:00
Total						3450	1:24:40

【テーマ】

- 左右のバランス
- キックコントロール
- 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
Swim	100 × 3	1	2' 00"		1/3呼吸	300	0:06:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		ドックパドル/Pull by25m プルブイ	150	0:03:45
Pull	100 × 4	3			①-2' 05" ②-1' 55" ③-1' 45" セットレスト30" パドル プルブイ	1200	0:23:00 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Kick	50 × 2	1	1' 30"		右キック/左キック/両足	100	0:03:00
Drill	25 × 4	1	0' 50"		スカーリング 顔上げ キック打つ	100	0:03:20
Swim	50 × 4	1	1' 00"		丁寧に	200	0:04:00
Swim(1)	100 × 1	4	1' 40"		H	400	0:06:40
Swim(2)	25 × 4	4	0' 40"		E (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし	400	0:10:40
Down					各自		0:05:00
Total						3250	1:25:05

【テーマ】

- 左右のバランス
- キックコントロール
- 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"		1/3呼吸	300	0:06:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"		ドックパドル/Pull by25m プルブイ	150	0:04:00
Pull	100 × 3	3			①-2' 15" ②-2' 05" ③-1' 55" セットレスト30" パドル プルブイ	900	0:18:45 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック/両足	150	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 顔上げ キック打つ	150	0:05:00
Swim	50 × 6	1	1' 05"		丁寧に	300	0:06:30
Swim(1)	100 × 1	3	1' 50"		H	300	0:05:30
Swim(2)	25 × 4	3	0' 45"		E (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし	300	0:09:00
Down					各自		0:05:00
Total						2950	1:25:15

【テーマ】

- 左右のバランス
- キックコントロール
- 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
Swim	100 × 3	1	2' 20"		1/3呼吸	300	0:07:00
Drill	50 × 4	1	1' 30"		ドックパドル/Pull by25m プルブイ	200	0:06:00
Pull	100 × 3	2			①-2' 15" ②-2' 05" セットレスト30" パドル プルブイ	600	0:13:00 0:00:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Kick	50 × 3	1	1' 40"		右キック/左キック/両足	150	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 顔上げ キック打つ	150	0:05:30
Swim	50 × 6	1	1' 10"		丁寧に	300	0:07:00
Swim(1)	100 × 1	3	2' 00"		H	300	0:06:00
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	1:24:30

【テーマ】

- 左右のバランス
- キックコントロール
- 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"		1/3呼吸	200	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 40"		ドックパドル/Pull by25m プルブイ	150	0:05:00
Pull	100 × 3	2			①-2' 45" ②-2' 30" セットレスト30" パドル プルブイ	600	0:15:45 0:00:30
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Kick	50 × 3	1	1' 50"		右キック/左キック/両足	150	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 顔上げ キック打つ	150	0:05:30
Swim	50 × 4	1	1' 30"		丁寧に	200	0:06:00
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						2350	1:24:35