

- 【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 × 8	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:04:40
Swim	50 × 8	1	0' 50"		1/3呼吸	400	0:06:40
Drill	50 × 3	1	1' 10"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	50 × 6	1	0' 50"		E/H by25m	300	0:05:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		12サイド/6サイド by25m	150	0:03:30
Swim	100 × 14	1			-1' 50"-1' 20"交互	1400	0:22:10
Down					各自		0:05:00
Total						2600	1:00:30

- 【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 × 8	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:04:40
Swim	50 × 8	1	0' 55"		1/3呼吸	400	0:07:20
Drill	50 × 3	1	1' 10"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	50 × 6	1	0' 55"		E/H by25m	300	0:05:30
Kick	50 × 3	1	1' 10"		12サイド/6サイド by25m	150	0:03:30
Swim	100 × 12	1			-2' 00"-1' 30"交互	1200	0:21:00
Down					各自		0:05:00
Total						2400	1:00:30

- 【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 × 8	1	0' 40"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:05:20
Swim	50 × 8	1	1' 00"		1/3呼吸	400	0:08:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:45
Swim	50 × 6	1	1' 00"		E/H by25m	300	0:06:00
Kick	50 × 3	1	1' 15"		12サイド/6サイド by25m	150	0:03:45
Swim	100 × 10	1			-2' 10"-1' 40"交互	1000	0:19:10
Down					各自		0:05:00
Total						2200	1:01:00

- 【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 × 8	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:06:00
Swim	50 × 8	1	1' 05"		1/3呼吸	400	0:08:40
Drill	50 × 3	1	1' 20"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:00
Swim	50 × 6	1	1' 05"		E/H by25m	300	0:06:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		12サイド/6サイド by25m	150	0:04:00
Swim	100 × 8	1			-2' 20"-1' 50"交互	800	0:16:40
Down					各自		0:05:00
Total						2000	1:00:50

- 【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 × 8	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:06:00
Swim	50 × 6	1	1' 15"		1/3呼吸	300	0:07:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:30
Swim	50 × 4	1	1' 15"		E/H by25m	200	0:05:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		12サイド/6サイド by25m	150	0:04:30
Swim	100 × 8	1			-2' 30"-2' 00"交互	800	0:18:00
Down					各自		0:05:00
Total						1800	1:00:30

- 【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
Swim	50 × 5	1	1' 30"		1/3呼吸	250	0:07:30
Drill	50 × 3	1	1' 40"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:05:00
Swim	50 × 4	1	1' 30"		E/H by25m	200	0:06:00
Kick	50 × 3	1	1' 40"		12サイド/6サイド by25m	150	0:05:00
Swim	100 × 6	1			-2' 45"-2' 30"交互	600	0:15:45
Down					各自		0:05:00
Total						1550	1:00:55