

【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- スピード変化



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"		E/H by25m	300	0:05:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		FLY/FR by25m	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	150 × 1	1	2' 30"		丁寧に	150	0:02:30
Drill	25 × 4	1	0' 45"		スカーリング 3スカル1ストローク プルブイ	100	0:03:00
Pull(1)	25 × 4	2	0' 30"		ストローク数える パドル プルブイ	200	0:04:00
Pull(2)	100 × 1	2	1' 20"		(1)の合計に近づける	200	0:02:40
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト30"		0:00:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Swim(1)	200 × 2	2	3' 30"			800	0:14:00
Swim(2)	150 × 2	2	2' 30"			600	0:10:00
Swim(3)	100 × 2	2	1' 30"			400	0:06:00
Swim(4)	50 × 3	2	0' 40"			300	0:04:00
					(1)→(2)→(3)→(4)レスト30"		0:03:30
					(4)→(1)レスト30"		
Down					各自		0:05:00
Total						3750	1:25:10

【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- スピード変化



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"		E/H by25m	300	0:05:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		FLY/FR by25m	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	150 × 1	1	2' 45"		丁寧に	150	0:02:45
Drill	25 × 4	1	0' 45"		スカーリング 3スカル1ストローク プルブイ	100	0:03:00
Pull(1)	25 × 4	3	0' 30"		ストローク数える パドル プルブイ	300	0:06:00
Pull(2)	100 × 1	3	1' 30"		(1)の合計に近づける	300	0:04:30
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト30"		0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Swim(1)	150 × 2	2	2' 45"			600	0:11:00
Swim(2)	100 × 3	2	1' 40"			600	0:10:00
Swim(3)	50 × 3	2	0' 45"			300	0:04:30
Swim(4)	25 × 4	2	0' 25"			200	0:03:20
					(1)→(2)→(3)→(4)レスト30"		0:03:30
					(4)→(1)レスト30"		
Down					各自		0:05:00
Total						3550	1:25:35

【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- スピード変化



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"		E/H by25m	300	0:06:00
Kick	50 × 2	1	1' 30"		FLY/FR by25m	100	0:03:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:45
Swim	100 × 1	1	2' 00"		丁寧に	100	0:02:00
Drill	25 × 4	1	0' 50"		スカーリング 3スカル1ストローク プルブイ	100	0:03:20
Pull(1)	25 × 4	2	0' 40"		ストローク数える パドル プルブイ	200	0:05:20
Pull(2)	100 × 1	2	1' 40"		(1)の合計に近づける	200	0:03:20
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト30"		0:00:30
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Swim(1)	150 × 2	2	3' 00"			600	0:12:00
Swim(2)	100 × 3	2	1' 50"			600	0:11:00
Swim(3)	50 × 3	2	0' 50"			300	0:05:00
Swim(4)	25 × 4	2	0' 25"			200	0:03:20
					(1)→(2)→(3)→(4)レスト30"		0:03:30
					(4)→(1)レスト30"		
Down					各自		0:05:00
Total						3250	1:25:45

【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- スピード変化



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 × 2	1	2' 10"		E/H by25m	200	0:04:20
Kick	50 × 2	1	1' 30"		FLY/FR by25m	100	0:03:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:00
Swim	100 × 1	1	2' 10"		丁寧に	100	0:02:10
Drill	25 × 4	1	0' 50"		スカーリング 3スカル1ストローク プルブイ	100	0:03:20
Pull(1)	25 × 4	2	0' 45"		ストローク数える パドル プルブイ	200	0:06:00
Pull(2)	100 × 1	2	1' 50"		(1)の合計に近づける	200	0:03:40
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト30"		0:00:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Swim(1)	150 × 2	2	3' 15"			600	0:13:00
Swim(2)	100 × 2	2	2' 00"			400	0:08:00
Swim(3)	50 × 3	2	0' 55"			300	0:05:30
Swim(4)	25 × 4	2	0' 30"			200	0:04:00
					(1)→(2)→(3)→(4)レスト30"		0:03:30
					(4)→(1)レスト30"		
Down					各自		0:05:00
Total						2950	1:25:30

【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- スピード変化



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 × 2	1	2' 15"		E/H by25m	200	0:04:30
Kick	50 × 2	1	1' 40"		FLY/FR by25m	100	0:03:20
Drill	50 × 3	1	1' 30"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:30
Swim	100 × 1	1	2' 15"		丁寧に	100	0:02:15
Drill	25 × 4	1	0' 55"		スカーリング 3スカル1ストローク プルブイ	100	0:03:40
Pull(1)	25 × 4	2	0' 45"		ストローク数える パドル プルブイ	200	0:06:00
Pull(2)	100 × 1	2	2' 00"		(1)の合計に近づける	200	0:04:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト30"		0:00:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Swim(1)	150 × 2	2	3' 30"			600	0:14:00
Swim(2)	100 × 2	2	2' 15"			400	0:09:00
Swim(3)	50 × 2	2	1' 00"			200	0:04:00
Swim(4)	25 × 4	2	0' 30"			200	0:04:00
					(1)→(2)→(3)→(4)レスト30"		0:03:30
					(4)→(1)レスト30"		
Down					各自		0:05:00
Total						2750	1:26:15

【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- スピード変化



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 × 1	1	2' 45"		E/H by25m	100	0:02:45
Kick	50 × 2	1	1' 50"		FLY/FR by25m	100	0:03:40
Drill	50 × 3	1	1' 40"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:05:00
Swim	100 × 1	1	2' 45"		丁寧に	100	0:02:45
Drill	25 × 4	1	0' 55"		スカーリング 3スカル1ストローク プルブイ	100	0:03:40
Pull(1)	25 × 4	2	0' 45"		ストローク数える パドル プルブイ	200	0:06:00
Pull(2)	100 × 1	2	2' 30"		(1)の合計に近づける	200	0:05:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト30"		0:00:30
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Swim(1)	150 × 1	2	4' 00"			300	0:08:00
Swim(2)	100 × 2	2	2' 40"			400	0:10:40
Swim(3)	50 × 2	2	1' 15"			200	0:05:00
Swim(4)	25 × 4	2	0' 35"			200	0:04:40
					(1)→(2)→(3)→(4)レスト30"		0:03:30
					(4)→(1)レスト30"		
Down					各自		0:05:00
Total						2350	1:25:30