



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - キャッチの意識
 - 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
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ドックパドル プルブイ	150	0:04:30
Pull	50 × 6	1	0' 50"		フィストスイム/Pull by25m プルブイ	300	0:05:00
Pull	100 × 10	1	1' 40"		丁寧に パドル プルブイ	1000	0:16:40
Drill	25 × 6	1	0' 40"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:04:00
Swim	100 × 8	1	1' 35"		フォーム	800	0:12:40
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	100 × 6	1	1' 25"		H 頑張ろう	600	0:08:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→フローティングスタート 偶数→スタンディングスタート	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3850	1:25:50



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - キャッチの意識
 - 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
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ドックパドル プルブイ	150	0:04:30
Pull	50 × 6	1	0' 55"		フィストスイム/Pull by25m プルブイ	300	0:05:30
Pull	100 × 8	1	1' 50"		丁寧に パドル プルブイ	800	0:14:40
Drill	25 × 6	1	0' 40"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:04:00
Swim	100 × 8	1	1' 45"		フォーム	800	0:14:00
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	100 × 5	1	1' 35"		H 頑張ろう	500	0:07:55
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→フローティングスタート 偶数→スタンディングスタート	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3550	1:25:35



【テーマ】

- 左右のバランス
- キャッチの意識
- 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
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ドックパドル プルブイ	150	0:05:00
Pull	50 × 5	1	1' 00"		フィストスイム/Pull by25m プルブイ	250	0:05:00
Pull	100 × 8	1	2' 00"		丁寧に パドル プルブイ	800	0:16:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:04:30
Swim	100 × 6	1	1' 55"		フォーム	600	0:11:30
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' 15"		3スカル3ストローク	150	0:03:45
Swim	100 × 4	1	1' 45"		H 頑張ろう	400	0:07:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→フローティングスタート 偶数→スタンディングスタート	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3200	1:25:25



【テーマ】

- 左右のバランス
- キャッチの意識
- 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
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ドックパドル プルブイ	150	0:05:00
Pull	50 × 5	1	1' 05"		フィストスイム/Pull by25m プルブイ	250	0:05:25
Pull	100 × 6	1	2' 10"		丁寧に パドル プルブイ	600	0:13:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:04:30
Swim	100 × 6	1	2' 05"		フォーム	600	0:12:30
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	100 × 4	1	1' 55"		H 頑張ろう	400	0:07:40
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→フローティングスタート 偶数→スタンディングスタート	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						3000	1:26:05



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - キャッチの意識
 - 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
Drill	25 × 6	1	0' 55"		ドックパドル プルブイ	150	0:05:30
Pull	50 × 5	1	1' 15"		フィストスイム/Pull by25m プルブイ	250	0:06:15
Pull	100 × 5	1	2' 20"		丁寧に パドル プルブイ	500	0:11:40
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:05:00
Swim	100 × 4	1	2' 15"		フォーム	400	0:09:00
Kick	50 × 3	1	1' 40"		12サイドスカーリングキック	150	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		3スカル3ストローク	150	0:04:30
Swim	100 × 4	1	2' 05"		H 頑張ろう	400	0:08:20
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→フローティングスタート 偶数→スタンディングスタート	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2700	1:25:45



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - キャッチの意識
 - 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
Drill	25 × 6	1	0' 55"		ドックパドル プルブイ	150	0:05:30
Pull	50 × 4	1	1' 30"		フィストスイム/Pull by25m プルブイ	200	0:06:00
Pull	100 × 4	1	2' 45"		丁寧に パドル プルブイ	400	0:11:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:05:00
Swim	100 × 4	1	2' 45"		フォーム	400	0:11:00
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	100 × 3	1	2' 30"		H 頑張ろう	300	0:07:30
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→フローティングスタート 偶数→スタンディングスタート	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2350	1:25:50