



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 両側呼吸
 - 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	200 × 3	1	3' 20"		丁寧に	600	0:10:00
Swim	25 × 6	1	0' 30"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	150	0:03:00
Swim	200 × 3	1	3' 10"		H	600	0:09:30
Drill	25 × 4	1	0' 35"		キャッチアップ リカバリー親指で肩触る	100	0:02:20
Swim	50 × 3	4			①-55" ②-50" ③-45" ④-40" セットレスト30"	600	0:09:30 0:01:30
Dash	25 × 4	1	1' 00"		一斉スタート	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						2450	1:00:20



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 両側呼吸
 - 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	200 × 2	1	3' 30"		丁寧に	400	0:07:00
Swim	25 × 6	1	0' 30"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	150	0:03:00
Swim	200 × 3	1	3' 20"		H	600	0:10:00
Drill	25 × 6	1	0' 35"		キャッチアップ リカバリー親指で肩触る	150	0:03:30
Swim	50 × 3	4			①-1' 00" ②-55" ③-50" ④-45" セットレスト30"	600	0:10:30 0:01:30
Dash	25 × 4	1	1' 00"		一斉スタート	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:00:30



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 両側呼吸
 - 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 × 4	1	1' 00"		ゆっくり大きく	200	0:04:00
Swim	200 × 2	1	3' 45"		丁寧に	400	0:07:30
Swim	25 × 6	1	0' 40"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	150	0:04:00
Swim	200 × 3	1	3' 30"		H	600	0:10:30
Drill	25 × 4	1	0' 40"		キャッチアップ リカバリー親指で肩触る	100	0:02:40
Swim	50 × 3	4			①-1' 05" ②-1' 00" ③-55" ④-50" セットレスト30"	600	0:11:30 0:01:30
Dash	25 × 4	1	1' 00"		一斉スタート	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						2150	1:00:40



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 両側呼吸
 - 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 × 4	1	1' 05"		ゆっくり大きく	200	0:04:20
Swim	200 × 2	1	4' 00"		丁寧に	400	0:08:00
Swim	25 × 6	1	0' 45"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	150	0:04:30
Swim	200 × 2	1	3' 45"		H	400	0:07:30
Drill	25 × 4	1	0' 45"		キャッチアップ リカバリー親指で肩触る	100	0:03:00
Swim	50 × 3	4			①-1' 10" ②-1' 05" ③-1' 00" ④-55" セットレスト30"	600	0:12:30 0:01:30
Dash	25 × 4	1	1' 00"		一斉スタート	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						1950	1:00:20



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 両側呼吸
 - 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	200 × 1	1	4' 15"		丁寧に	200	0:04:15
Swim	25 × 6	1	0' 45"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	150	0:04:30
Swim	200 × 2	1	4' 10"		H	400	0:08:20
Drill	25 × 6	1	0' 45"		キャッチアップ リカバリー親指で肩触る	150	0:04:30
Swim	50 × 3	4			①-1' 15" ②-1' 10" ③-1' 05" ④-1' 00" セットレスト30"	600	0:13:30 0:01:30
Dash	25 × 4	1	1' 00"		一斉スタート	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						1800	1:00:35



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 両側呼吸
 - 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	150 × 1	1	4' 15"		丁寧に	150	0:04:15
Swim	25 × 6	1	0' 50"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	150	0:05:00
Swim	150 × 2	1	4' 00"		H	300	0:08:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		キャッチアップ リカバリー親指で肩触る	150	0:05:00
Swim	50 × 3	3			①-1' 30" ②-1' 20" ③-1' 10" セットレスト30"	450	0:12:00 0:01:00
Dash	25 × 4	1	1' 00"		一斉スタート	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						1500	1:00:15