



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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
Swim	100 × 6	1	1' 40"		丁寧に	600	0:10:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		FR/BA by25m グライド	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		両手プル FR/BA by25m キック打つ	150	0:03:30
Swim	50 × 6	1	0' 50"			300	0:05:00
Swim	100 × 6	1	1' 30"		H 頑張ろう	600	0:09:00
Drill	75 × 4	1	1' 30"		キャッチアップ・1/3呼吸・1/5呼吸 by25m	300	0:06:00
Dash	25 × 4	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	100	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						2500	1:01:00



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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
Swim	100 × 5	1	1' 50"		丁寧に	500	0:09:10
Kick	50 × 3	1	1' 20"		FR/BA by25m グライド	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		両手プル FR/BA by25m キック打つ	150	0:03:30
Swim	50 × 6	1	0' 55"			300	0:05:30
Swim	100 × 5	1	1' 40"		H 頑張ろう	500	0:08:20
Drill	75 × 4	1	1' 40"		キャッチアップ・1/3呼吸・1/5呼吸 by25m	300	0:06:40
Dash	25 × 4	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	100	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:01:10



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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
Swim	100 × 4	1	2' 00"		丁寧に	400	0:08:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		FR/BA by25m グライド	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 15"		両手プル FR/BA by25m キック打つ	150	0:03:45
Swim	50 × 6	1	0' 55"			300	0:05:30
Swim	100 × 4	1	1' 50"		H 頑張ろう	400	0:07:20
Drill	75 × 4	1	1' 50"		キャッチアップ・1/3呼吸・1/5呼吸 by25m	300	0:07:20
Dash	25 × 4	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	100	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						2100	1:00:25



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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 × 4	1	1' 05"		ゆっくり大きく	200	0:04:20
Swim	100 × 4	1	2' 10"		丁寧に	400	0:08:40
Kick	50 × 3	1	1' 30"		FR/BA by25m グライド	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"		両手プル FR/BA by25m キック打つ	150	0:04:00
Swim	50 × 5	1	1' 00"			250	0:05:00
Swim	100 × 4	1	2' 00"		H 頑張ろう	400	0:08:00
Drill	75 × 4	1	2' 00"		キャッチアップ・1/3呼吸・1/5呼吸 by25m	300	0:08:00
Dash	25 × 4	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	100	0:03:20
Down					各自		0:05:00
Total						1950	1:00:50



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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 × 4	1	1' 15"		ゆっくり大きく	200	0:05:00
Swim	100 × 3	1	2' 20"		丁寧に	300	0:07:00
Kick	50 × 3	1	1' 40"		FR/BA by25m グライド	150	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		両手プル FR/BA by25m キック打つ	150	0:04:30
Swim	50 × 6	1	1' 05"			300	0:06:30
Swim	100 × 3	1	2' 10"		H 頑張ろう	300	0:06:30
Drill	75 × 4	1	2' 00"		キャッチアップ・1/3呼吸・1/5呼吸 by25m	300	0:08:00
Dash	25 × 4	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	100	0:03:20
Down					各自		0:05:00
Total						1800	1:00:50



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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
Swim	100 × 2	1	2' 45"		丁寧に	200	0:05:30
Kick	50 × 3	1	1' 50"		FR/BA by25m グライド	150	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 40"		両手プル FR/BA by25m キック打つ	150	0:05:00
Swim	50 × 4	1	1' 20"			200	0:05:20
Swim	100 × 2	1	2' 30"		H 頑張ろう	200	0:05:00
Drill	75 × 4	1	2' 15"		キャッチアップ・1/3呼吸・1/5呼吸 by25m	300	0:09:00
Dash	25 × 4	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	100	0:03:20
Down					各自		0:05:00
Total						1500	0:59:40