



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 両側呼吸
 - スタミナ強化

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 1/3呼吸	300	0:05:30
Swim	50 × 4	1	1' 00"		FR/BA by25m	200	0:04:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング 肩のラインで プルブイ	150	0:04:30
Pull	50 × 12	1	0' 50"		1/3呼吸 パドル プルブイ	600	0:10:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング 腰の位置で プルブイ	150	0:04:30
Pull	100 × 8	1	1' 40"		1/3呼吸 パドル プルブイ	800	0:13:20
Kick	50 × 4	1	1' 10"		グライドキック/Swim by25m	200	0:04:40
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim	150 × 6	1	2' 15"		H 頑張ろう	900	0:13:30
Swim	50 × 6	1	1' 00"		1~3 E 4~6 DES	300	0:06:00
Down					各自		0:05:00
Total						3700	1:25:00



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 両側呼吸
 - スタミナ強化

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 1/3呼吸	300	0:06:00
Swim	50 × 3	1	1' 10"		FR/BA by25m	150	0:03:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング 肩のラインで プルブイ	150	0:04:30
Pull	50 × 12	1	0' 55"		1/3呼吸 パドル プルブイ	600	0:11:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング 腰の位置で プルブイ	150	0:04:30
Pull	100 × 6	1	1' 50"		1/3呼吸 パドル プルブイ	600	0:11:00
Kick	50 × 4	1	1' 10"		グライドキック/Swim by25m	200	0:04:40
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim	150 × 6	1	2' 30"		H 頑張ろう	900	0:15:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"		1~3 E 4~6 DES	300	0:06:00
Down					各自		0:05:00
Total						3450	1:25:10



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 両側呼吸
 - スタミナ強化

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 1/3呼吸	300	0:06:00
Swim	50 × 3	1	1' 15"		FR/BA by25m	150	0:03:45
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 肩のラインで プルブイ	150	0:05:00
Pull	50 × 10	1	1' 00"		1/3呼吸 パドル プルブイ	500	0:10:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 腰の位置で プルブイ	150	0:05:00
Pull	100 × 6	1	2' 00"		1/3呼吸 パドル プルブイ	600	0:12:00
Kick	50 × 3	1	1' 15"		グライドキック/Swim by25m	150	0:03:45
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim	150 × 5	1	2' 45"		H 頑張ろう	750	0:13:45
Swim	50 × 6	1	1' 05"		1~3 E 4~6 DES	300	0:06:30
Down					各自		0:05:00
Total						3150	1:24:45



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 両側呼吸
 - スタミナ強化

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 1/3呼吸	300	0:06:30
Swim	50 × 3	1	1' 20"		FR/BA by25m	150	0:04:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 肩のラインで プルブイ	150	0:05:00
Pull	50 × 10	1	1' 05"		1/3呼吸 パドル プルブイ	500	0:10:50
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 腰の位置で プルブイ	150	0:05:00
Pull	100 × 5	1	2' 10"		1/3呼吸 パドル プルブイ	500	0:10:50
Kick	50 × 4	1	1' 20"		グライドキック/Swim by25m	200	0:05:20
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim	150 × 4	1	3' 00"		H 頑張ろう	600	0:12:00
Swim	50 × 6	1	1' 10"		1~3 E 4~6 DES	300	0:07:00
Down					各自		0:05:00
Total						2950	1:25:30



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 両側呼吸
 - スタミナ強化

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 1/3呼吸	300	0:07:30
Swim	50 × 3	1	1' 30"		FR/BA by25m	150	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 肩のラインで プルブイ	150	0:05:30
Pull	50 × 8	1	1' 10"		1/3呼吸 パドル プルブイ	400	0:09:20
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 腰の位置で プルブイ	150	0:05:30
Pull	100 × 4	1	2' 20"		1/3呼吸 パドル プルブイ	400	0:09:20
Kick	50 × 3	1	1' 30"		グライドキック/Swim by25m	150	0:04:30
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim	150 × 4	1	3' 15"		H 頑張ろう	600	0:13:00
Swim	50 × 6	1	1' 15"		1~3 E 4~6 DES	300	0:07:30
Down					各自		0:05:00
Total						2700	1:25:40



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 両側呼吸
 - スタミナ強化

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 1/3呼吸	200	0:06:00
Swim	50 × 3	1	1' 40"		FR/BA by25m	150	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 肩のラインで プルブイ	150	0:05:30
Pull	50 × 6	1	1' 30"		1/3呼吸 パドル プルブイ	300	0:09:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 腰の位置で プルブイ	150	0:05:30
Pull	100 × 3	1	2' 45"		1/3呼吸 パドル プルブイ	300	0:08:15
Kick	50 × 3	1	1' 40"		グライドキック/Swim by25m	150	0:05:00
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim	150 × 4	1	4' 00"		H 頑張ろう	600	0:16:00
Swim	50 × 4	1	1' 30"		1~3 E 4 H	200	0:06:00
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:25:15