



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スピード変化

6

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 12	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:07:00
Swim	100 × 3	1	1' 40"		1/3呼吸	300	0:05:00
Drill	25 × 4	1	0' 45"		スカーリング 様々な位置で キック打つ	100	0:03:00
Swim(1)	200 × 1	4	3' 30"		フォーム	800	0:14:00
Swim(2)	50 × 3	4	0' 40"		H	600	0:08:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト30"		0:01:30
Kick	50 × 3	1	1' 10"		6サイド/Swim by25m Swim→1/3呼吸	150	0:03:30
Dash	25 × 4	1	1' 00"		一斉スタート	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						2350	1:01:00



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スピード変化

5

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 8	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:04:40
Swim	100 × 3	1	1' 50"		1/3呼吸	300	0:05:30
Drill	25 × 4	1	0' 45"		スカーリング 様々な位置で キック打つ	100	0:03:00
Swim(1)	200 × 1	4	3' 45"		フォーム	800	0:15:00
Swim(2)	50 × 3	4	0' 45"		H	600	0:09:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト30"		0:01:30
Kick	50 × 3	1	1' 10"		6サイド/Swim by25m Swim→1/3呼吸	150	0:03:30
Dash	25 × 4	1	1' 00"		一斉スタート	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						2250	1:01:10



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スピード変化

4

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 8	1	0' 40"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:05:20
Swim	100 × 3	1	2' 00"		1/3呼吸	300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 様々な位置で キック打つ	150	0:05:00
Swim(1)	200 × 1	3	4' 00"		フォーム	600	0:12:00
Swim(2)	50 × 3	3	0' 50"		H	450	0:07:30
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト30"		0:01:00
Kick	50 × 4	1	1' 15"		6サイド/Swim by25m Swim→1/3呼吸	200	0:05:00
Dash	25 × 4	1	1' 00"		一斉スタート	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						2000	1:00:50



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スピード変化

3

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 8	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:06:00
Swim	100 × 3	1	2' 10"		1/3呼吸	300	0:06:30
Drill	25 × 4	1	0' 50"		スカーリング 様々な位置で キック打つ	100	0:03:20
Swim(1)	200 × 1	3	4' 15"		フォーム	600	0:12:45
Swim(2)	50 × 3	3	0' 55"		H	450	0:08:15
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト30"		0:01:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		6サイド/Swim by25m Swim→1/3呼吸	150	0:04:00
Dash	25 × 4	1	1' 00"		一斉スタート	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						1900	1:00:50



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スピード変化

2

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 8	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:06:00
Swim	100 × 3	1	2' 20"		1/3呼吸	300	0:07:00
Drill	25 × 4	1	0' 55"		スカーリング 様々な位置で キック打つ	100	0:03:40
Swim(1)	150 × 1	3	3' 30"		フォーム	450	0:10:30
Swim(2)	50 × 3	3	1' 00"		H	450	0:09:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト30"		0:01:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		6サイド/Swim by25m Swim→1/3呼吸	150	0:04:30
Dash	25 × 4	1	1' 00"		一斉スタート	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						1750	1:00:40



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スピード変化

1

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 8	1	0' 50"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:06:40
Swim	100 × 2	1	2' 45"		1/3呼吸	200	0:05:30
Drill	25 × 4	1	0' 55"		スカーリング 様々な位置で キック打つ	100	0:03:40
Swim(1)	150 × 1	3	4' 15"		フォーム	450	0:12:45
Swim(2)	50 × 2	3	1' 15"		H	300	0:07:30
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト30"		0:01:00
Kick	50 × 3	1	1' 40"		6サイド/Swim by25m Swim→1/3呼吸	150	0:05:00
Dash	25 × 4	1	1' 00"		一斉スタート	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						1500	1:01:05