



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - レースイメージ

6

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	0' 55"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:05:30
Swim	50 × 3	1	1' 00"		キャッチアップ ストレートアーム	150	0:03:00
Pull	50 × 6	1	0' 50"		DPS パドル プルブイ	300	0:05:00
Pull	100 × 12	1			-1' 40"-1' 30"-1' 20" 繰返し パドル プルブイ	1200	0:18:00
Swim	25 × 12	1	0' 35"		1~4→FR 5~8→BA 9~12→BR	300	0:07:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:03:30
Swim	200 × 3	1	3' 20"		フォーム 丁寧に	600	0:10:00
Dash(1)	25 × 2	2	0' 45"		スタート12.5m顔上げ 残りE	100	0:03:00
Swim(2)	50 × 3	2	0' 40"		H 頑張ろう	300	0:04:00
Swim(3)	100 × 3	2	1' 30"		レースペース	600	0:09:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						4000	1:24:00



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - レースイメージ

5

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:00
Swim	50 × 3	1	1' 00"		キャッチアップ ストレートアーム	150	0:03:00
Pull	50 × 4	1	0' 55"		DPS パドル プルブイ	200	0:03:40
Pull	100 × 12	1			-1' 50"-1' 40"-1' 30" 繰返し パドル プルブイ	1200	0:20:00
Swim	25 × 12	1	0' 35"		1~4→FR 5~8→BA 9~12→BR	300	0:07:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:03:30
Swim	200 × 2	1	3' 40"		フォーム 丁寧に	400	0:07:20
Dash(1)	25 × 2	2	0' 45"		スタート12.5m顔上げ 残りE	100	0:03:00
Swim(2)	50 × 3	2	0' 45"		H 頑張ろう	300	0:04:30
Swim(3)	100 × 3	2	1' 45"		レースペース	600	0:10:30
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3700	1:24:30



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - レースイメージ

4

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:00
Swim	50 × 3	1	1' 05"		キャッチアップ ストレートアーム	150	0:03:15
Pull	50 × 4	1	1' 00"		DPS パドル プルブイ	200	0:04:00
Pull	100 × 9	1			-2' 00"-1' 50"-1' 40" 繰返し パドル プルブイ	900	0:16:30
Swim	25 × 12	1	0' 40"		1~4→FR 5~8→BA 9~12→BR	300	0:08:00
Kick	50 × 3	1	1' 15"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:03:45
Swim	200 × 2	1	4' 00"		フォーム 丁寧に	400	0:08:00
Dash(1)	25 × 2	2	0' 45"		スタート12.5m顔上げ 残りE	100	0:03:00
Swim(2)	50 × 3	2	0' 50"		H 頑張ろう	300	0:05:00
Swim(3)	100 × 3	2	1' 50"		レースペース	600	0:11:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3400	1:24:30



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - レースイメージ

3

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 05"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:30
Swim	50 × 3	1	1' 10"		キャッチアップ ストレートアーム	150	0:03:30
Pull	50 × 4	1	1' 05"		DPS パドル プルブイ	200	0:04:20
Pull	100 × 6	1			-2' 10"-2' 00"-1' 50" 繰返し パドル プルブイ	600	0:12:00
Swim	25 × 12	1	0' 45"		1~4→FR 5~8→BA 9~12→BR	300	0:09:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:04:00
Swim	200 × 2	1	4' 20"		フォーム 丁寧に	400	0:08:40
Dash(1)	25 × 2	2	0' 45"		スタート12.5m顔上げ 残りE	100	0:03:00
Swim(2)	50 × 3	2	0' 55"		H 頑張ろう	300	0:05:30
Swim(3)	100 × 3	2	2' 00"		レースペース	600	0:12:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3100	1:24:30



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - レースイメージ

2

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 15"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:07:30
Swim	50 × 2	1	1' 15"		キャッチアップ ストレートアーム	100	0:02:30
Pull	50 × 3	1	1' 10"		DPS パドル プルブイ	150	0:03:30
Pull	100 × 6	1			-2' 20"-2' 10"-2' 00" 繰返し パドル プルブイ	600	0:13:00
Swim	25 × 12	1	0' 45"		1~4→FR 5~8→BA 9~12→BR	300	0:09:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:04:30
Swim	150 × 2	1	3' 30"		フォーム 丁寧に	300	0:07:00
Dash(1)	25 × 2	2	0' 45"		スタート12.5m顔上げ 残りE	100	0:03:00
Swim(2)	50 × 3	2	1' 00"		H 頑張ろう	300	0:06:00
Swim(3)	100 × 3	2	2' 10"		レースペース	600	0:13:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2900	1:25:00



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - レースイメージ

1

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 4	1	1' 30"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	200	0:06:00
Swim	50 × 2	1	1' 30"		キャッチアップ ストレートアーム	100	0:03:00
Pull	50 × 3	1	1' 30"		DPS パドル プルブイ	150	0:04:30
Pull	100 × 6	1			-2' 50"-2' 40"-2' 30" 繰返し パドル プルブイ	600	0:16:00
Swim	25 × 12	1	0' 50"		1~4→FR 5~8→BA 9~12→BR	300	0:10:00
Kick	50 × 3	1	1' 40"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:05:00
Swim	150 × 1	1	4' 15"		フォーム 丁寧に	150	0:04:15
Dash(1)	25 × 2	2	0' 45"		スタート12.5m顔上げ 残りE	100	0:03:00
Swim(2)	50 × 2	2	1' 15"		H 頑張ろう	200	0:05:00
Swim(3)	100 × 2	2	2' 45"		レースペース	400	0:11:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2350	1:23:45