



- 【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	50 × 6	1	0' 55"		ゆっくり大きく	300	0:05:30
Swim	150 × 4	1	2' 30"		丁寧に	600	0:10:00
Drill					その場でスカーリング30" × 2 レスト30"	0	0:02:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	150	0:03:30
Pull	50 × 12	1			-1' 00"-40"交互 パドル プルブイ	600	0:10:00
Pull	50 × 3	1	1' 10"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:03:30
Swim	100 × 4	3			①-1' 45" ②-1' 35" ③-1' 25" セットレスト30"	1200	0:19:00 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Kick	75 × 4	1	1' 30"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:06:00
Swim	50 × 8	1	1' 00"		1E1H	400	0:08:00
Down					各自		0:05:00
Total						3800	1:25:30



- 【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	50 × 6	1	1' 00"		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Swim	150 × 3	1	2' 45"		丁寧に	450	0:08:15
Drill					その場でスカーリング30" × 2 レスト30"	0	0:02:00
Drill	50 × 4	1	1' 10"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	200	0:04:40
Pull	50 × 12	1			-1' 00"-45"交互 パドル プルブイ	600	0:10:30
Pull	50 × 3	1	1' 10"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:03:30
Swim	100 × 4	3			①-1' 50" ②-1' 40" ③-1' 30" セットレスト30"	1200	0:20:00 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Kick	75 × 4	1	1' 40"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:06:40
Swim	50 × 6	1	1' 00"		1E1H	300	0:06:00
Down					各自		0:05:00
Total						3600	1:25:35



- 【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	50 × 6	1	1' 00"		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Swim	150 × 2	1	3' 00"		丁寧に	300	0:06:00
Drill					その場でスカーリング30" × 2 レスト30"	0	0:02:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	150	0:03:45
Pull	50 × 10	1			-1' 10"-50"交互 パドル プルブイ	500	0:10:00
Pull	50 × 3	1	1' 15"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:03:45
Swim	100 × 4	3			①-2' 00" ②-1' 50" ③-1' 40" セットレスト30"	1200	0:22:00 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Kick	75 × 4	1	1' 50"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:07:20
Swim	50 × 6	1	1' 05"		1E1H	300	0:06:30
Down					各自		0:05:00
Total						3300	1:26:00



- 【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	50 × 6	1	1' 05"		ゆっくり大きく	300	0:06:30
Swim	150 × 2	1	3' 15"		丁寧に	300	0:06:30
Drill					その場でスカーリング30" × 2 レスト30"	0	0:02:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	150	0:04:00
Pull	50 × 8	1			-1' 10"-55"交互 パドル プルブイ	400	0:08:20
Pull	50 × 3	1	1' 20"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:04:00
Swim	100 × 3	3			①-2' 10" ②-2' 00" ③-1' 50" セットレスト30"	900	0:18:00 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Kick	75 × 4	1	2' 00"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:08:00
Swim	50 × 8	1	1' 10"		1E1H	400	0:09:20
Down					各自		0:05:00
Total						3000	1:25:40



- 【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	50 × 6	1	1' 15"		ゆっくり大きく	300	0:07:30
Swim	100 × 2	1	2' 15"		丁寧に	200	0:04:30
Drill					その場でスカーリング30" × 2 レスト30"	0	0:02:00
Drill	50 × 4	1	1' 30"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	200	0:06:00
Pull	50 × 6	1			-1' 15"-1' 00"交互 パドル プルブイ	300	0:06:45
Pull	50 × 3	1	1' 30"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:04:30
Swim	100 × 3	3			①-2' 20" ②-2' 10" ③-2' 00" セットレスト30"	900	0:19:30 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Kick	75 × 4	1	2' 10"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:08:40
Swim	50 × 6	1	1' 15"		1E1H	300	0:07:30
Down					各自		0:05:00
Total						2750	1:25:55



- 【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	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
Drill					その場でスカーリング30" × 2 レスト30"	0	0:02:00
Drill	50 × 4	1	1' 40"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	200	0:06:40
Pull	50 × 6	1			-1' 30"-1' 15"交互 パドル プルブイ	300	0:08:15
Pull	50 × 3	1	1' 40"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:05:00
Swim	100 × 3	2			①-2' 45" ②-2' 30" セットレスト30"	600	0:15:45 0:00:30
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Kick	75 × 4	1	2' 15"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:09:00
Swim	50 × 6	1	1' 30"		1E1H	300	0:09:00
Down					各自		0:05:00
Total						2350	1:26:00