



【テーマ】

- 左右のバランス
- キックコントロール
- 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"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 35"		奇数→ストレートアーム 偶数→リカバリー親指で肩触る	150	0:03:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング 様々な位置で キック打つ	150	0:04:30
Swim	50 × 6	1	0' 50"		1E1H H→6ビート	300	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	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Swim(1)	150 × 3	1	2' 15"			450	0:06:45
Swim(2)	100 × 4	1	1' 30"			400	0:06:00
Swim(3)	50 × 6	1	0' 45"			300	0:04:30
Swim(4)	25 × 8	1	0' 25"			200	0:03:20
					(1)→(2)→(3)→(4)レスト30"		0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						2450	1:01:35



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - キックコントロール
  - 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"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 35"		奇数→ストレートアーム 偶数→リカバリー親指で肩触る	150	0:03:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング 様々な位置で キック打つ	150	0:04:30
Swim	50 × 6	1	0' 55"		1E1H H→6ビート	300	0:05:30
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Swim(1)	150 × 3	1	2' 30"			450	0:07:30
Swim(2)	100 × 3	1	1' 40"			300	0:05:00
Swim(3)	50 × 6	1	0' 50"			300	0:05:00
Swim(4)	25 × 6	1	0' 25"			150	0:02:30
					(1)→(2)→(3)→(4)レスト30"		0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:02:00



【テーマ】

- 左右のバランス
- キックコントロール
- 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"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 40"		奇数→ストレートアーム 偶数→リカバリー親指で肩触る	150	0:04:00
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	50 × 6	1	1' 00"		1E1H H→6ビート	300	0:06:00
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Swim(1)	150 × 2	1	2' 45"			300	0:05:30
Swim(2)	100 × 3	1	1' 50"			300	0:05:30
Swim(3)	50 × 4	1	0' 55"			200	0:03:40
Swim(4)	25 × 6	1	0' 30"			150	0:03:00
					(1)→(2)→(3)→(4)レスト30"		0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						2050	1:01:50



【テーマ】

- 左右のバランス
- キックコントロール
- 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 × 6	1	1' 05"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:30
Drill	25 × 4	1	0' 45"		奇数→ストレートアーム 偶数→リカバリー親指で肩触る	100	0:03:00
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	50 × 6	1	1' 05"		1E1H H→6ビート	300	0:06:30
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Swim(1)	150 × 2	1	3' 00"			300	0:06:00
Swim(2)	100 × 3	1	2' 00"			300	0:06:00
Swim(3)	50 × 4	1	1' 00"			200	0:04:00
Swim(4)	25 × 6	1	0' 30"			150	0:03:00
					(1)→(2)→(3)→(4)レスト30"		0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						1950	1:01:50



【テーマ】

- 左右のバランス
- キックコントロール
- 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 × 6	1	1' 15"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:07:30
Drill	25 × 4	1	0' 45"		奇数→ストレートアーム 偶数→リカバリー親指で肩触る	100	0:03:00
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	50 × 4	1	1' 15"		1E1H H→6ビート	200	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	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Swim(1)	150 × 2	1	3' 15"			300	0:06:30
Swim(2)	100 × 3	1	2' 10"			300	0:06:30
Swim(3)	50 × 4	1	1' 05"			200	0:04:20
Swim(4)	25 × 4	1	0' 30"			100	0:02:00
					(1)→(2)→(3)→(4)レスト30"		0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						1800	1:02:00



【テーマ】

- 左右のバランス
- キックコントロール
- 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 × 6	1	1' 30"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:09:00
Drill	25 × 4	1	0' 50"		奇数→ストレートアーム 偶数→リカバリー親指で肩触る	100	0:03:20
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	50 × 4	1	1' 30"		1E1H H→6ビート	200	0:06:00
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Swim(1)	150 × 1	1	4' 00"			150	0:04:00
Swim(2)	100 × 2	1	2' 40"			200	0:05:20
Swim(3)	50 × 3	1	1' 20"			150	0:04:00
Swim(4)	25 × 4	1	0' 40"			100	0:02:40
					(1)→(2)→(3)→(4)レスト30"		0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						1500	1:01:50