



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - ペースコントロール
 - 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
Kick	50 × 3	1	1' 20"		BR/FR by25m	150	0:04:00
Pull	50 × 8	1	0' 50"		DPS パドル プルブイ	400	0:06:40
Swim	100 × 6	1	1' 40"		丁寧に	600	0:10:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		12サイド/6サイド by25m	150	0:04:00
Pull	100 × 4	1	1' 40"		DPS パドル プルブイ	400	0:06:40
Swim	100 × 6	1	1' 35"		丁寧に	600	0:09:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		片手横右/左 by25m	150	0:03:30
Swim(1)	150 × 2	2	2' 30"		フォーム	600	0:10:00
Swim(2)	50 × 3	2	0' 40"		H	300	0:04:00
Swim(3)	100 × 2	2	1' 30"		レースペース	400	0:06:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30"		0:00:30
Down					各自		0:05:00
Total						4050	1:25:20



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - ペースコントロール
 - 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
Kick	50 × 2	1	1' 20"		BR/FR by25m	100	0:02:40
Pull	50 × 6	1	0' 55"		DPS パドル プルブイ	300	0:05:30
Swim	100 × 6	1	1' 50"		丁寧に	600	0:11:00
Kick	50 × 2	1	1' 20"		12サイド/6サイド by25m	100	0:02:40
Pull	100 × 3	1	1' 50"		DPS パドル プルブイ	300	0:05:30
Swim	100 × 6	1	1' 45"		丁寧に	600	0:10:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		片手横右/左 by25m	150	0:03:30
Swim(1)	150 × 2	2	2' 45"		フォーム	600	0:11:00
Swim(2)	50 × 3	2	0' 45"		H	300	0:04:30
Swim(3)	100 × 2	2	1' 45"		レースペース	400	0:07:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30"		0:00:30
Down					各自		0:05:00
Total						3750	1:25:20



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- 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
Kick	50 × 2	1	1' 30"		BR/FR by25m	100	0:03:00
Pull	50 × 6	1	1' 00"		DPS パドル プルブイ	300	0:06:00
Swim	100 × 6	1	2' 00"		丁寧に	600	0:12:00
Kick	50 × 2	1	1' 30"		12サイド/6サイド by25m	100	0:03:00
Pull	100 × 3	1	2' 00"		DPS パドル プルブイ	300	0:06:00
Swim	100 × 6	1	1' 55"		丁寧に	600	0:11:30
Drill	50 × 3	1	1' 15"		片手横右/左 by25m	150	0:03:45
Swim(1)	150 × 1	2	3' 00"		フォーム	300	0:06:00
Swim(2)	50 × 3	2	0' 50"		H	300	0:05:00
Swim(3)	100 × 2	2	1' 50"		レースペース	400	0:07:20
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30"		0:00:30
Down					各自		0:05:00
Total						3450	1:25:05



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - ペースコントロール
 - 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
Kick	50 × 2	1	1' 30"		BR/FR by25m	100	0:03:00
Pull	50 × 5	1	1' 05"		DPS パドル プルブイ	250	0:05:25
Swim	100 × 5	1	2' 10"		丁寧に	500	0:10:50
Kick	50 × 2	1	1' 30"		12サイド/6サイド by25m	100	0:03:00
Pull	100 × 3	1	2' 10"		DPS パドル プルブイ	300	0:06:30
Swim	100 × 5	1	2' 05"		丁寧に	500	0:10:25
Drill	50 × 3	1	1' 20"		片手横右/左 by25m	150	0:04:00
Swim(1)	150 × 1	2	3' 15"		フォーム	300	0:06:30
Swim(2)	50 × 3	2	0' 55"		H	300	0:05:30
Swim(3)	100 × 2	2	2' 00"		レースペース	400	0:08:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30"		0:00:30
Down					各自		0:05:00
Total						3200	1:25:10



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - ペースコントロール
 - 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
Kick	50 × 2	1	1' 40"		BR/FR by25m	100	0:03:20
Pull	50 × 5	1	1' 10"		DPS パドル プルブイ	250	0:05:50
Swim	100 × 3	1	2' 20"		丁寧に	300	0:07:00
Kick	50 × 2	1	1' 40"		12サイド/6サイド by25m	100	0:03:20
Pull	100 × 3	1	2' 20"		DPS パドル プルブイ	300	0:07:00
Swim	100 × 4	1	2' 15"		丁寧に	400	0:09:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		片手横右/左 by25m	150	0:04:30
Swim(1)	150 × 1	2	3' 30"		フォーム	300	0:07:00
Swim(2)	50 × 3	2	1' 00"		H	300	0:06:00
Swim(3)	100 × 2	2	2' 15"		レースペース	400	0:09:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30"		0:00:30
Down					各自		0:05:00
Total						2900	1:25:00

テクニック

変化

筋持久力
16_09_28



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- 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
Kick	50 × 2	1	1' 50"		BR/FR by25m	100	0:03:40
Pull	50 × 4	1	1' 30"		DPS パドル プルブイ	200	0:06:00
Swim	100 × 3	1	2' 45"		丁寧に	300	0:08:15
Kick	50 × 3	1	1' 50"		12サイド/6サイド by25m	150	0:05:30
Pull	100 × 3	1	2' 45"		DPS パドル プルブイ	300	0:08:15
Swim	100 × 3	1	2' 40"		丁寧に	300	0:08:00
Drill	50 × 3	1	1' 40"		片手横右/左 by25m	150	0:05:00
Swim(1)	150 × 1	2	4' 00"		フォーム	300	0:08:00
Swim(2)	50 × 2	2	1' 15"		H	200	0:05:00
Swim(3)	100 × 1	2	2' 30"		レースペース	200	0:05:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30"		0:00:30
Down					各自		0:05:00
Total						2400	1:24:10