



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - スピード変化
 - スタミナ強化

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	50 × 3	1	1' 10"		片手横右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	150 × 4	1	2' 15"		DES	600	0:09:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング 前/中/後 繰返し プルブイ	150	0:04:30
Pull	100 × 9	1	1' 30"		1~3DES パドル プルブイ	900	0:13:30
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	100 × 16	1			-1' 40"-1' 20" 交互	1600	0:24:00
Down					各自		0:05:00
Total						4150	1:25:00



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - スピード変化
 - スタミナ強化

5

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' 50"		1/3呼吸	300	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		片手横右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	150 × 3	1	2' 30"		DES	450	0:07:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング 前/中/後 繰返し プルブイ	150	0:04:30
Pull	100 × 9	1	1' 40"		1~3DES パドル プルブイ	900	0:15:00
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	100 × 14	1			-1' 50"-1' 30" 交互	1400	0:23:20
Down					各自		0:05:00
Total						3800	1:24:50



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - スピード変化
 - スタミナ強化

4

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 12	1	0' 40"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:08:00
Swim	100 × 4	1	2' 00"		1/3呼吸	400	0:08:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		片手横右/左 by25m	150	0:03:45
Swim	150 × 3	1	2' 45"		DES	450	0:08:15
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 前/中/後 繰返し プルブイ	150	0:05:00
Pull	100 × 6	1	1' 50"		1~3DES パドル プルブイ	600	0:11:00
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	100 × 12	1			-2' 00"-1' 40" 交互	1200	0:22:00
Down					各自		0:05:00
Total						3400	1:24:45



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - スピード変化
 - スタミナ強化

3

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 12	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:09:00
Swim	100 × 3	1	2' 10"		1/3呼吸	300	0:06:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"		片手横右/左 by25m	150	0:04:00
Swim	150 × 3	1	3' 00"		DES	450	0:09:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 前/中/後 繰返し プルブイ	150	0:05:00
Pull	100 × 6	1	2' 00"		1~3DES パドル プルブイ	600	0:12:00
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	100 × 10	1			-2' 10"-1' 50" 交互	1000	0:20:00
Down					各自		0:05:00
Total						3100	1:24:30



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - スピード変化
 - スタミナ強化

2

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 12	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:09:00
Swim	100 × 3	1	2' 15"		1/3呼吸	300	0:06:45
Drill	50 × 3	1	1' 30"		片手横右/左 by25m	150	0:04:30
Swim	150 × 3	1	3' 15"		DES	450	0:09:45
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 前/中/後 繰返し プルブイ	150	0:05:30
Pull	100 × 6	1	2' 10"		1~3DES パドル プルブイ	600	0:13:00
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	100 × 8	1			-2' 20"-2' 00" 交互	800	0:17:20
Down					各自		0:05:00
Total						2900	1:25:20



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - スピード変化
 - スタミナ強化

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	50 × 3	1	1' 40"		片手横右/左 by25m	150	0:05:00
Swim	100 × 3	1	2' 45"		DES	300	0:08:15
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 前/中/後 繰返し プルブイ	150	0:05:30
Pull	100 × 6	1	2' 45"		1~3DES パドル プルブイ	600	0:16:30
Kick	50 × 4	1	1' 40"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	200	0:06:40
Swim	100 × 6	1			-2' 45"-2' 30" 交互	600	0:15:45
Down					各自		0:05:00
Total						2400	1:24:50