



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スタミナ強化

6

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	0' 55"		ゆっくり大きく	300	0:05:30
Kick	50 × 4	1	1' 20"		FLY/FR by25m	200	0:05:20
Drill	25 × 6	1	0' 40"		両手プル キック打つ	150	0:04:00
Drill	25 × 6	1	0' 35"		FLY 右手/左手/両手	150	0:03:30
Swim	150 × 4	1	2' 30"		フォーム 丁寧に	600	0:10:00
Drill	100 × 2	1	2' 30"		ドックパドル/Pull/スカーリング/Pull by25r プルブイ	200	0:05:00
Pull	100 × 6	1	1' 35"		1/3呼吸 パドル プルブイ	600	0:09:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Swim(1)	100 × 6	1	1' 40"			600	0:10:00
Swim(2)	100 × 3	1	1' 30"			300	0:04:30
Swim(3)	100 × 1	1	1' 20"			100	0:01:20
Swim(4)	50 × 6	1	0' 45"			300	0:04:30
Swim(5)	50 × 3	1	0' 40"			150	0:02:00
Swim(6)	50 × 1	1	0' 35"			50	0:00:35
					(1)→(2)→(3)→(4)→(5)→(6)レスト30"		0:02:30
Down					各自		0:05:00
Total						3800	1:25:15



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スタミナ強化

5

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		FLY/FR by25m	150	0:04:00
Drill	25 × 6	1	0' 40"		両手プル キック打つ	150	0:04:00
Drill	25 × 6	1	0' 35"		FLY 右手/左手/両手	150	0:03:30
Swim	150 × 3	1	2' 45"		フォーム 丁寧に	450	0:08:15
Drill	100 × 2	1	2' 30"		ドックパドル/Pull/スカーリング/Pull by25r プルブイ	200	0:05:00
Pull	100 × 6	1	1' 45"		1/3呼吸 パドル プルブイ	600	0:10:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Swim(1)	100 × 6	1	1' 40"			600	0:10:00
Swim(2)	100 × 3	1	1' 35"			300	0:04:45
Swim(3)	100 × 1	1	1' 30"			100	0:01:30
Swim(4)	50 × 6	1	0' 50"			300	0:05:00
Swim(5)	50 × 3	1	0' 45"			150	0:02:15
Swim(6)	50 × 1	1	0' 40"			50	0:00:40
					(1)→(2)→(3)→(4)→(5)→(6)レスト30"		0:02:30
Down					各自		0:05:00
Total						3600	1:24:55



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スタミナ強化

4

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		FLY/FR by25m	150	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		両手プル キック打つ	150	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 40"		FLY 右手/左手/両手	150	0:04:00
Swim	150 × 2	1	3' 00"		フォーム 丁寧に	300	0:06:00
Drill	100 × 2	1	2' 45"		ドックパドル/Pull/スカーリング/Pull by25r プルブイ	200	0:05:30
Pull	100 × 4	1	1' 55"		1/3呼吸 パドル プルブイ	400	0:07:40
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Swim(1)	100 × 6	1	1' 50"			600	0:11:00
Swim(2)	100 × 3	1	1' 45"			300	0:05:15
Swim(3)	100 × 1	1	1' 40"			100	0:01:40
Swim(4)	50 × 6	1	0' 55"			300	0:05:30
Swim(5)	50 × 3	1	0' 50"			150	0:02:30
Swim(6)	50 × 1	1	0' 45"			50	0:00:45
					(1)→(2)→(3)→(4)→(5)→(6)レスト30"		0:02:30
Down					各自		0:05:00
Total						3250	1:25:00



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スタミナ強化

3

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 05"		ゆっくり大きく	300	0:06:30
Kick	50 × 3	1	1' 30"		FLY/FR by25m	150	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		両手プル キック打つ	150	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 40"		FLY 右手/左手/両手	150	0:04:00
Swim	150 × 2	1	3' 15"		フォーム 丁寧に	300	0:06:30
Drill	100 × 2	1	2' 45"		ドックパドル/Pull/スカーリング/Pull by25r プルブイ	200	0:05:30
Pull	100 × 3	1	2' 05"		1/3呼吸 パドル プルブイ	300	0:06:15
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Swim(1)	100 × 5	1	2' 00"			500	0:10:00
Swim(2)	100 × 3	1	1' 55"			300	0:05:45
Swim(3)	100 × 1	1	1' 50"			100	0:01:50
Swim(4)	50 × 5	1	1' 00"			250	0:05:00
Swim(5)	50 × 3	1	0' 55"			150	0:02:45
Swim(6)	50 × 1	1	0' 50"			50	0:00:50
					(1)→(2)→(3)→(4)→(5)→(6)レスト30"		0:02:30
Down					各自		0:05:00
Total						3000	1:24:25



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スタミナ強化

2

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 15"		ゆっくり大きく	300	0:07:30
Kick	50 × 3	1	1' 40"		FLY/FR by25m	150	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		両手プル キック打つ	150	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		FLY 右手/左手/両手	150	0:04:30
Swim	150 × 2	1	3' 30"		フォーム 丁寧に	300	0:07:00
Drill	100 × 2	1	3' 00"		ドックパドル/Pull/スカーリング/Pull by25r プルブイ	200	0:06:00
Pull	100 × 4	1	2' 15"		1/3呼吸 パドル プルブイ	400	0:09:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Swim(1)	100 × 3	1	2' 20"			300	0:07:00
Swim(2)	100 × 2	1	2' 10"			200	0:04:20
Swim(3)	100 × 1	1	2' 00"			100	0:02:00
Swim(4)	50 × 3	1	1' 10"			150	0:03:30
Swim(5)	50 × 2	1	1' 05"			100	0:02:10
Swim(6)	50 × 1	1	1' 00"			50	0:01:00
					(1)→(2)→(3)→(4)→(5)→(6)レスト30"		0:02:30
Down					各自		0:05:00
Total						2650	1:24:30



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スタミナ強化

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 × 3	1	1' 50"		FLY/FR by25m	150	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		両手プル キック打つ	150	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		FLY 右手/左手/両手	150	0:04:30
Swim	150 × 1	1	4' 00"		フォーム 丁寧に	150	0:04:00
Drill	100 × 2	1	3' 15"		ドックパドル/Pull/スカーリング/Pull by25r プルブイ	200	0:06:30
Pull	100 × 3	1	2' 45"		1/3呼吸 パドル プルブイ	300	0:08:15
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Swim(1)	100 × 3	1	2' 50"			300	0:08:30
Swim(2)	100 × 2	1	2' 40"			200	0:05:20
Swim(3)	100 × 1	1	2' 30"			100	0:02:30
Swim(4)	50 × 3	1	1' 30"			150	0:04:30
Swim(5)	50 × 2	1	1' 20"			100	0:02:40
Swim(6)	50 × 1	1	1' 10"			50	0:01:10
					(1)→(2)→(3)→(4)→(5)→(6)レスト30"		0:02:30
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:25:15