



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - キックコントロール
  - 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
Drill	100 × 2	1	2' 30"		ドックパドル/Swim/スカーリング/Swim by25m キック打つ	200	0:05:00
Swim(1)	100 × 3	1	1' 40"			300	0:05:00
Swim(2)	100 × 2	1	1' 30"			200	0:03:00
Swim(3)	100 × 1	1	1' 20"			100	0:01:20
					(1)→(2)→(3)レストなし		
Swim	75 × 4	1	1' 30"		キャッチアップ・1/3呼吸・1/5呼吸 by25m	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(1)	100 × 4	1	1' 40"			400	0:06:40
Swim(2)	100 × 3	1	1' 30"			300	0:04:30
Swim(3)	100 × 2	1	1' 20"			200	0:02:40
Swim(4)	100 × 1	1	1' 10"			100	0:01:10
					(1)→(2)→(3)→(4)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						2500	0:59:50



【テーマ】

- 左右のバランス
- キックコントロール
- 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 × 3	1	1' 00"		ゆっくり大きく	150	0:03:00
Drill	100 × 2	1	2' 30"		ドックパドル/Swim/スカーリング/Swim by25m キック打つ	200	0:05:00
Swim(1)	100 × 3	1	1' 50"			300	0:05:30
Swim(2)	100 × 2	1	1' 40"			200	0:03:20
Swim(3)	100 × 1	1	1' 30"			100	0:01:30
					(1)→(2)→(3)レストなし		
Swim	75 × 4	1	1' 40"		キャッチアップ・1/3呼吸・1/5呼吸 by25m	300	0:06:40
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim(1)	100 × 4	1	1' 50"			400	0:07:20
Swim(2)	100 × 3	1	1' 40"			300	0:05:00
Swim(3)	100 × 2	1	1' 30"			200	0:03:00
Swim(4)	100 × 1	1	1' 20"			100	0:01:20
					(1)→(2)→(3)→(4)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						2350	1:00:40



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - キックコントロール
  - 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
Drill	100 × 2	1	2' 45"		ドックパドル/Swim/スカーリング/Swim by25m キック打つ	200	0:05:30
Swim(1)	100 × 3	1	2' 00"			300	0:06:00
Swim(2)	100 × 2	1	1' 50"			200	0:03:40
Swim(3)	100 × 1	1	1' 40"			100	0:01:40
					(1)→(2)→(3)レストなし		
Swim	75 × 4	1	1' 50"		キャッチアップ・1/3呼吸・1/5呼吸 by25m	300	0:07:20
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim(1)	100 × 3	1	2' 00"			300	0:06:00
Swim(2)	100 × 2	1	1' 50"			200	0:03:40
Swim(3)	100 × 1	1	1' 40"			100	0:01:40
					(1)→(2)→(3)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						2100	1:00:30



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - キックコントロール
  - 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 × 3	1	1' 05"		ゆっくり大きく	150	0:03:15
Drill	100 × 2	1	2' 45"		ドックパドル/Swim/スカーリング/Swim by25m キック打つ	200	0:05:30
Swim(1)	100 × 3	1	2' 10"			300	0:06:30
Swim(2)	100 × 2	1	2' 00"			200	0:04:00
Swim(3)	100 × 1	1	1' 50"			100	0:01:50
					(1)→(2)→(3)レストなし		
Swim	75 × 4	1	2' 00"		キャッチアップ・1/3呼吸・1/5呼吸 by25m	300	0:08:00
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim(1)	100 × 3	1	2' 10"			300	0:06:30
Swim(2)	100 × 2	1	2' 00"			200	0:04:00
Swim(3)	100 × 1	1	1' 50"			100	0:01:50
					(1)→(2)→(3)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						1950	1:00:25



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - キックコントロール
  - 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 × 4	1	1' 15"		ゆっくり大きく	200	0:05:00
Drill	100 × 1	1	3' 00"		ドックパドル/Swim/スカーリング/Swim by25m キック打つ	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
					(1)→(2)→(3)レストなし		
Swim	75 × 4	1	2' 10"		キャッチアップ・1/3呼吸・1/5呼吸 by25m	300	0:08:40
Kick	25 × 2	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	50	0:02:00
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
					(1)→(2)→(3)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						1850	1:00:20



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - キックコントロール
  - 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 × 5	1	1' 30"		ゆっくり大きく	250	0:07:30
Drill	100 × 3	1	3' 15"		ドックパドル/Swim/スカーリング/Swim by25m キック打つ	300	0:09:45
Swim(1)	100 × 1	1	2' 45"			100	0:02:45
Swim(2)	100 × 1	1	2' 30"			100	0:02:30
Swim(3)	100 × 1	1	2' 15"			100	0:02:15
					(1)→(2)→(3)レストなし		
Swim	75 × 4	1	2' 15"		キャッチアップ・1/3呼吸・1/5呼吸 by25m	300	0:09:00
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim(1)	100 × 1	1	2' 45"			100	0:02:45
Swim(2)	100 × 1	1	2' 30"			100	0:02:30
Swim(3)	100 × 1	1	2' 15"			100	0:02:15
					(1)→(2)→(3)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						1550	1:00:15