



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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" |    | Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し   | 300      | 0:05:30 |
| Kick    | 25 × 6   | 1   | 0' 40" |    | FLY/FR by25m 潜水グライドキック | 150      | 0:04:00 |
| Drill   | 50 × 3   | 1   | 1' 10" |    | FLY 片手前右/左 by25m       | 150      | 0:03:30 |
| Swim    | 50 × 14  | 1   | 0' 50" |    | 丁寧に                    | 700      | 0:11:40 |
| Swim    | 25 × 4   | 1   | 0' 30" |    | E                      | 100      | 0:02:00 |
| Drill   | 25 × 6   | 1   | 0' 45" |    | スカーリング 様々な位置で プルブイ足首   | 150      | 0:04:30 |
| Pull    | 25 × 6   | 1   | 0' 35" |    | プルブイ足首                 | 150      | 0:03:30 |
| Pull    | 100 × 10 | 1   | 1' 35" |    | 丁寧に パドル プルブイ           | 1000     | 0:15:50 |
| Pull    | 50 × 3   | 1   | 1' 10" |    | 5ストローク3"ストップ プルブイ      | 150      | 0:03:30 |
| Swim(1) | 150 × 1  | 2   | 2' 15" |    | H                      | 300      | 0:04:30 |
| Swim(2) | 50 × 2   | 2   | 1' 00" |    | E                      | 200      | 0:04:00 |
| Swim(3) | 100 × 1  | 2   | 1' 30" |    | H                      | 200      | 0:03:00 |
| Swim(4) | 50 × 2   | 2   | 1' 00" |    | E                      | 200      | 0:04:00 |
|         |          |     |        |    | (1)→(2)→(3)→(4)レストなし   |          | 0:00:30 |
|         |          |     |        |    | (4)→(1)レスト30"          |          |         |
| Down    |          |     |        |    | 各自                     |          | 0:05:00 |
| Total   |          |     |        |    |                        | 3750     | 1:25:00 |



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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" |    | Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し   | 300      | 0:06:00 |
| Kick    | 25 × 6  | 1   | 0' 40" |    | FLY/FR by25m 潜水グライドキック | 150      | 0:04:00 |
| Drill   | 50 × 3  | 1   | 1' 10" |    | FLY 片手前右/左 by25m       | 150      | 0:03:30 |
| Swim    | 50 × 12 | 1   | 0' 55" |    | 丁寧に                    | 600      | 0:11:00 |
| Swim    | 25 × 4  | 1   | 0' 30" |    | E                      | 100      | 0:02:00 |
| Drill   | 25 × 6  | 1   | 0' 45" |    | スカーリング 様々な位置で プルブイ足首   | 150      | 0:04:30 |
| Pull    | 25 × 6  | 1   | 0' 35" |    | プルブイ足首                 | 150      | 0:03:30 |
| Pull    | 100 × 8 | 1   | 1' 45" |    | 丁寧に パドル プルブイ           | 800      | 0:14:00 |
| Pull    | 50 × 4  | 1   | 1' 10" |    | 5ストローク3"ストップ プルブイ      | 200      | 0:04:40 |
| Swim(1) | 150 × 1 | 2   | 2' 30" |    | H                      | 300      | 0:05:00 |
| Swim(2) | 50 × 2  | 2   | 1' 00" |    | E                      | 200      | 0:04:00 |
| Swim(3) | 100 × 1 | 2   | 1' 40" |    | H                      | 200      | 0:03:20 |
| Swim(4) | 50 × 2  | 2   | 1' 00" |    | E                      | 200      | 0:04:00 |
|         |         |     |        |    | (1)→(2)→(3)→(4)レストなし   |          | 0:00:30 |
|         |         |     |        |    | (4)→(1)レスト30"          |          |         |
| Down    |         |     |        |    | 各自                     |          | 0:05:00 |
| Total   |         |     |        |    |                        | 3500     | 1:25:00 |



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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" |    | Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し   | 300      | 0:06:00 |
| Kick    | 25 × 6  | 1   | 0' 45" |    | FLY/FR by25m 潜水グライドキック | 150      | 0:04:30 |
| Drill   | 50 × 3  | 1   | 1' 15" |    | FLY 片手前右/左 by25m       | 150      | 0:03:45 |
| Swim    | 50 × 10 | 1   | 1' 00" |    | 丁寧に                    | 500      | 0:10:00 |
| Swim    | 25 × 4  | 1   | 0' 40" |    | E                      | 100      | 0:02:40 |
| Drill   | 25 × 6  | 1   | 0' 50" |    | スカーリング 様々な位置で プルブイ足首   | 150      | 0:05:00 |
| Pull    | 25 × 6  | 1   | 0' 40" |    | プルブイ足首                 | 150      | 0:04:00 |
| Pull    | 100 × 6 | 1   | 1' 55" |    | 丁寧に パドル プルブイ           | 600      | 0:11:30 |
| Pull    | 50 × 4  | 1   | 1' 15" |    | 5ストローク3"ストップ プルブイ      | 200      | 0:05:00 |
| Swim(1) | 150 × 1 | 2   | 2' 45" |    | H                      | 300      | 0:05:30 |
| Swim(2) | 50 × 2  | 2   | 1' 00" |    | E                      | 200      | 0:04:00 |
| Swim(3) | 100 × 1 | 2   | 1' 50" |    | H                      | 200      | 0:03:40 |
| Swim(4) | 50 × 2  | 2   | 1' 00" |    | E                      | 200      | 0:04:00 |
|         |         |     |        |    | (1)→(2)→(3)→(4)レストなし   |          | 0:00:30 |
|         |         |     |        |    | (4)→(1)レスト30"          |          |         |
| Down    |         |     |        |    | 各自                     |          | 0:05:00 |
| Total   |         |     |        |    |                        | 3200     | 1:25:05 |



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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" |    | Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し   | 300      | 0:06:30 |
| Kick    | 25 × 6  | 1   | 0' 45" |    | FLY/FR by25m 潜水グライドキック | 150      | 0:04:30 |
| Drill   | 50 × 3  | 1   | 1' 20" |    | FLY 片手前右/左 by25m       | 150      | 0:04:00 |
| Swim    | 50 × 8  | 1   | 1' 05" |    | 丁寧に                    | 400      | 0:08:40 |
| Swim    | 25 × 4  | 1   | 0' 45" |    | E                      | 100      | 0:03:00 |
| Drill   | 25 × 6  | 1   | 0' 50" |    | スカーリング 様々な位置で プルブイ足首   | 150      | 0:05:00 |
| Pull    | 25 × 6  | 1   | 0' 45" |    | プルブイ足首                 | 150      | 0:04:30 |
| Pull    | 100 × 5 | 1   | 2' 05" |    | 丁寧に パドル プルブイ           | 500      | 0:10:25 |
| Pull    | 50 × 3  | 1   | 1' 20" |    | 5ストローク3"ストップ プルブイ      | 150      | 0:04:00 |
| Swim(1) | 150 × 1 | 2   | 3' 00" |    | H                      | 300      | 0:06:00 |
| Swim(2) | 50 × 2  | 2   | 1' 15" |    | E                      | 200      | 0:05:00 |
| Swim(3) | 100 × 1 | 2   | 2' 00" |    | H                      | 200      | 0:04:00 |
| Swim(4) | 50 × 2  | 2   | 1' 15" |    | E                      | 200      | 0:05:00 |
|         |         |     |        |    | (1)→(2)→(3)→(4)レストなし   |          | 0:00:30 |
|         |         |     |        |    | (4)→(1)レスト30"          |          |         |
| Down    |         |     |        |    | 各自                     |          | 0:05:00 |
| Total   |         |     |        |    |                        | 2950     | 1:26:05 |



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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" |    | Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し   | 300      | 0:07:30 |
| Kick    | 25 × 6  | 1   | 0' 50" |    | FLY/FR by25m 潜水グライドキック | 150      | 0:05:00 |
| Drill   | 50 × 3  | 1   | 1' 30" |    | FLY 片手前右/左 by25m       | 150      | 0:04:30 |
| Swim    | 50 × 6  | 1   | 1' 10" |    | 丁寧に                    | 300      | 0:07:00 |
| Swim    | 25 × 4  | 1   | 0' 45" |    | E                      | 100      | 0:03:00 |
| Drill   | 25 × 6  | 1   | 0' 55" |    | スカーリング 様々な位置で プルブイ足首   | 150      | 0:05:30 |
| Pull    | 25 × 6  | 1   | 0' 45" |    | プルブイ足首                 | 150      | 0:04:30 |
| Pull    | 100 × 4 | 1   | 2' 15" |    | 丁寧に パドル プルブイ           | 400      | 0:09:00 |
| Pull    | 50 × 2  | 1   | 1' 30" |    | 5ストローク3"ストップ プルブイ      | 100      | 0:03:00 |
| Swim(1) | 150 × 1 | 2   | 3' 15" |    | H                      | 300      | 0:06:30 |
| Swim(2) | 50 × 2  | 2   | 1' 15" |    | E                      | 200      | 0:05:00 |
| Swim(3) | 100 × 1 | 2   | 2' 15" |    | H                      | 200      | 0:04:30 |
| Swim(4) | 50 × 2  | 2   | 1' 15" |    | E                      | 200      | 0:05:00 |
|         |         |     |        |    | (1)→(2)→(3)→(4)レストなし   |          | 0:00:30 |
|         |         |     |        |    | (4)→(1)レスト30"          |          |         |
| Down    |         |     |        |    | 各自                     |          | 0:05:00 |
| Total   |         |     |        |    |                        | 2700     | 1:25:30 |



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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 × 6  | 1   | 1' 30" |    | Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し   | 300      | 0:09:00 |
| Kick    | 25 × 6  | 1   | 0' 50" |    | FLY/FR by25m 潜水グライドキック | 150      | 0:05:00 |
| Drill   | 50 × 3  | 1   | 1' 40" |    | FLY 片手前右/左 by25m       | 150      | 0:05:00 |
| Swim    | 50 × 6  | 1   | 1' 30" |    | 丁寧に                    | 300      | 0:09:00 |
| Swim    | 25 × 4  | 1   | 0' 50" |    | E                      | 100      | 0:03:20 |
| Drill   | 25 × 6  | 1   | 0' 55" |    | スカーリング 様々な位置で プルブイ足首   | 150      | 0:05:30 |
| Pull    | 25 × 6  | 1   | 0' 50" |    | プルブイ足首                 | 150      | 0:05:00 |
| Pull    | 100 × 4 | 1   | 2' 45" |    | 丁寧に パドル プルブイ           | 400      | 0:11:00 |
| Pull    | 50 × 3  | 1   | 1' 40" |    | 5ストローク3"ストップ プルブイ      | 150      | 0:05:00 |
| Swim(1) | 150 × 1 | 1   | 4' 00" |    | H                      | 150      | 0:04:00 |
| Swim(2) | 50 × 2  | 1   | 1' 30" |    | E                      | 100      | 0:03:00 |
| Swim(3) | 100 × 1 | 1   | 2' 30" |    | H                      | 100      | 0:02:30 |
| Swim(4) | 50 × 2  | 1   | 1' 30" |    | E                      | 100      | 0:03:00 |
|         |         |     |        |    | (1)→(2)→(3)→(4)レストなし   |          |         |
| Down    |         |     |        |    | 各自                     |          | 0:05:00 |
| Total   |         |     |        |    |                        | 2300     | 1:25:20 |