



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スピード変化

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
Drill	50 × 3	1	1' 10"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	100 × 3	1	1' 40"		E/H by50m	300	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング 腰の位置 プルブイ 奇数→うつ伏せ 偶数→あお向け	150	0:04:30
Pull	200 × 4	1	3' 15"		1/3呼吸 パドル プルブイ	800	0:13:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		12サイドスカーリングキック	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		3スカル3ストローク	150	0:03:30
Drill	25 × 4	1	0' 35"		キャッチアップ ストレートアーム	100	0:02:20
Swim(1)	100 × 3	3	1' 40"		フォーム	900	0:15:00
Swim(2)	50 × 2	3	1' 00"		E	300	0:06:00
Swim(3)	75 × 2	3	1' 00"		H	450	0:06:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30"		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3750	1:25:50



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スピード変化

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
Drill	50 × 3	1	1' 10"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	100 × 3	1	1' 50"		E/H by50m	300	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング 腰の位置 プルブイ 奇数→うつ伏せ 偶数→あお向け	150	0:04:30
Pull	200 × 3	1	3' 30"		1/3呼吸 パドル プルブイ	600	0:10:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		12サイドスカーリングキック	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		3スカル3ストローク	150	0:03:30
Drill	25 × 4	1	0' 35"		キャッチアップ ストレートアーム	100	0:02:20
Swim(1)	100 × 3	3	1' 50"		フォーム	900	0:16:30
Swim(2)	50 × 2	3	1' 00"		E	300	0:06:00
Swim(3)	75 × 2	3	1' 05"		H	450	0:06:30
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30"		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3550	1:25:50



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スピード変化

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
Drill	50 × 3	1	1' 15"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:45
Swim	100 × 3	1	2' 00"		E/H by50m	300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 腰の位置 プルブイ 奇数→うつ伏せ 偶数→あお向け	150	0:05:00
Pull	150 × 4	1	2' 45"		1/3呼吸 パドル プルブイ	600	0:11:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		12サイドスカーリングキック	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 15"		3スカル3ストローク	150	0:03:45
Drill	25 × 4	1	0' 40"		キャッチアップ ストレートアーム	100	0:02:40
Swim(1)	100 × 2	3	2' 00"		フォーム	600	0:12:00
Swim(2)	50 × 2	3	1' 05"		E	300	0:06:30
Swim(3)	75 × 2	3	1' 10"		H	450	0:07:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30"		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3250	1:26:10



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スピード変化

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
Drill	50 × 3	1	1' 20"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:00
Swim	100 × 3	1	2' 10"		E/H by50m	300	0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 腰の位置 プルブイ 奇数→うつ伏せ 偶数→あお向け	150	0:05:00
Pull	150 × 3	1	3' 00"		1/3呼吸 パドル プルブイ	450	0:09:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		12サイドスカーリングキック	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"		3スカル3ストローク	150	0:04:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		キャッチアップ ストレートアーム	150	0:04:30
Swim(1)	100 × 3	2	2' 10"		フォーム	600	0:13:00
Swim(2)	50 × 2	2	1' 15"		E	200	0:05:00
Swim(3)	75 × 2	2	1' 15"		H	300	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						2900	1:25:00



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スピード変化

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
Drill	50 × 3	1	1' 30"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:30
Swim	100 × 3	1	2' 20"		E/H by50m	300	0:07:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 腰の位置 プルブイ 奇数→うつ伏せ 偶数→あお向け	150	0:05:30
Pull	150 × 2	1	3' 15"		1/3呼吸 パドル プルブイ	300	0:06:30
Kick	50 × 3	1	1' 40"		12サイドスカーリングキック	150	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		3スカル3ストローク	150	0:04:30
Drill	25 × 4	1	0' 45"		キャッチアップ ストレートアーム	100	0:03:00
Swim(1)	100 × 3	2	2' 20"		フォーム	600	0:14:00
Swim(2)	50 × 2	2	1' 20"		E	200	0:05:20
Swim(3)	75 × 2	2	1' 20"		H	300	0:05:20
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30"		0:00:30
Down					各自		0:05:00
Total						2700	1:25:10



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スピード変化

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
Drill	50 × 3	1	1' 40"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:05:00
Swim	100 × 3	1	2' 45"		E/H by50m	300	0:08:15
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 腰の位置 プルブイ 奇数→うつ伏せ 偶数→あお向け	150	0:05:30
Pull	100 × 3	1	2' 45"		1/3呼吸 パドル プルブイ	300	0:08:15
Kick	50 × 3	1	1' 50"		12サイドスカーリングキック	150	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 40"		3スカル3ストローク	150	0:05:00
Drill	25 × 4	1	0' 50"		キャッチアップ ストレートアーム	100	0:03:20
Swim(1)	100 × 2	2	2' 45"		フォーム	400	0:11:00
Swim(2)	50 × 2	2	1' 30"		E	200	0:06:00
Swim(3)	50 × 2	2	1' 15"		H	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						2300	1:25:00