



- 【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	50 × 6	1	0' 55"		ゆっくり大きく	300	0:05:30
Swim	150 × 3	1			-2' 40"-2' 30"-2' 20"	450	0:07:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ドックパドル パドル先端つかむ プルブイ	150	0:04:30
Pull	100 × 16	1	1' 35"		丁寧に パドル プルブイ	1600	0:25:20
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		12サイド/6サイド by25m	150	0:03:30
Drill	25 × 6	1	0' 35"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:03:30
Swim	100 × 12	1			-1' 40"-1' 20" 交互	1200	0:18:00
Down					各自		0:05:00
Total						4100	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

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
Swim	150 × 3	1			-2' 50"-2' 40"-2' 30"	450	0:08:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ドックパドル パドル先端つかむ プルブイ	150	0:04:30
Pull	100 × 14	1	1' 45"		丁寧に パドル プルブイ	1400	0:24:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Kick	50 × 4	1	1' 10"		12サイド/6サイド by25m	200	0:04:40
Drill	25 × 6	1	0' 35"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:03:30
Swim	100 × 10	1			-1' 50"-1' 30" 交互	1000	0:16:40
Down					各自		0:05:00
Total						3750	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	50 × 6	1	1' 00"		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Swim	150 × 3	1			-3' 00"-2' 50"-2' 40"	450	0:08:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ドックパドル パドル先端つかむ プルブイ	150	0:05:00
Pull	100 × 12	1	1' 55"		丁寧に パドル プルブイ	1200	0:23:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Kick	50 × 4	1	1' 15"		12サイド/6サイド by25m	200	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 40"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:04:00
Swim	100 × 8	1			-2' 00"-1' 40" 交互	800	0:14:40
Down					各自		0:05:00
Total						3350	1:23:50



- 【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	50 × 6	1	1' 05"		ゆっくり大きく	300	0:06:30
Swim	150 × 3	1			-3' 10"-3' 00"-2' 50"	450	0:09:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ドックパドル パドル先端つかむ プルブイ	150	0:05:00
Pull	100 × 10	1	2' 05"		丁寧に パドル プルブイ	1000	0:20:50
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Kick	50 × 4	1	1' 20"		12サイド/6サイド by25m	200	0:05:20
Drill	25 × 6	1	0' 45"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:04:30
Swim	100 × 8	1			-2' 10"-1' 50" 交互	800	0:16:00
Down					各自		0:05:00
Total						3150	1:25:10



- 【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	50 × 6	1	1' 15"		ゆっくり大きく	300	0:07:30
Swim	150 × 3	1			-3' 20"-3' 10"-3' 00"	450	0:09:30
Drill	25 × 6	1	0' 55"		ドックパドル パドル先端つかむ プルブイ	150	0:05:30
Pull	100 × 10	1	2' 15"		丁寧に パドル プルブイ	1000	0:22:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		12サイド/6サイド by25m	150	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:04:30
Swim	100 × 6	1			-2' 20"-2' 00" 交互	600	0:13:00
Down					各自		0:05:00
Total						2900	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

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
Swim	100 × 3	1			-2' 50"-2' 40"-2' 30"	300	0:08:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		ドックパドル パドル先端つかむ プルブイ	150	0:05:30
Pull	100 × 8	1	2' 45"		丁寧に パドル プルブイ	800	0:22:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Kick	50 × 3	1	1' 40"		12サイド/6サイド by25m	150	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:05:00
Swim	100 × 6	1			-2' 40"-2' 20" 交互	600	0:15:00
Down					各自		0:05:00
Total						2450	1:24:50