



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- 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
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右キック/左キック/両足	150	0:04:00
Swim	50 × 6	1	0' 50"		E/H by25m	300	0:05:00
Swim	100 × 6	1	1' 35"		丁寧に	600	0:09:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:04:30
Pull	50 × 6	1	0' 50"		フリスト/Pull by25m プルブイ	300	0:05:00
Pull	50 × 6	1	0' 45"		H パドル プルブイ	300	0:04:30
Drill	25 × 4	1	0' 30"		キャッチアップ ストレートアーム	100	0:02:00
Swim(1)	100 × 6	1	1' 45"			600	0:10:30
Swim(2)	100 × 6	1	1' 35"			600	0:09:30
Swim(3)	100 × 6	1	1' 25"			600	0:08:30
					(1)→(2)→(3)レスト1'		0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						4000	1:25:30



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- 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 × 6	1	1' 00"		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右キック/左キック/両足	150	0:04:00
Swim	50 × 6	1	0' 55"		E/H by25m	300	0:05:30
Swim	100 × 4	1	1' 45"		丁寧に	400	0:07:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:04:30
Pull	50 × 4	1	0' 55"		フリスト/Pull by25m プルブイ	200	0:03:40
Pull	50 × 6	1	0' 50"		H パドル プルブイ	300	0:05:00
Drill	25 × 4	1	0' 30"		キャッチアップ ストレートアーム	100	0:02:00
Swim(1)	100 × 6	1	1' 55"			600	0:11:30
Swim(2)	100 × 6	1	1' 45"			600	0:10:30
Swim(3)	100 × 6	1	1' 35"			600	0:09:30
					(1)→(2)→(3)レスト1'		0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						3700	1:26:10



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- 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
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック/両足	150	0:04:30
Swim	50 × 6	1	1' 00"		E/H by25m	300	0:06:00
Swim	100 × 6	1	1' 55"		丁寧に	600	0:11:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:05:00
Pull	50 × 5	1	1' 00"		フィスト/Pull by25m プルブイ	250	0:05:00
Pull	50 × 6	1	0' 55"		H パドル プルブイ	300	0:05:30
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 × 4	1	2' 05"			400	0:08:20
Swim(2)	100 × 4	1	1' 55"			400	0:07:40
Swim(3)	100 × 4	1	1' 45"			400	0:07:00
					(1)→(2)→(3)レスト1'		0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						3350	1:26:10



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- 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 × 6	1	1' 05"		ゆっくり大きく	300	0:06:30
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック/両足	150	0:04:30
Swim	50 × 6	1	1' 05"		E/H by25m	300	0:06:30
Swim	100 × 4	1	2' 05"		丁寧に	400	0:08:20
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:05:00
Pull	50 × 4	1	1' 05"		フィスト/Pull by25m プルブイ	200	0:04:20
Pull	50 × 6	1	1' 00"		H パドル プルブイ	300	0:06:00
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 × 4	1	2' 15"			400	0:09:00
Swim(2)	100 × 4	1	2' 05"			400	0:08:20
Swim(3)	100 × 4	1	1' 55"			400	0:07:40
					(1)→(2)→(3)レスト1'		0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						3100	1:26:10



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- 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 × 6	1	1' 15"		ゆっくり大きく	300	0:07:30
Kick	50 × 3	1	1' 40"		右キック/左キック/両足	150	0:05:00
Swim	50 × 6	1	1' 10"		E/H by25m	300	0:07:00
Swim	100 × 4	1	2' 15"		丁寧に	400	0:09:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:05:30
Pull	50 × 5	1	1' 10"		フィスト/Pull by25m プルブイ	250	0:05:50
Pull	50 × 6	1	1' 05"		H パドル プルブイ	300	0:06:30
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	1	2' 15"			300	0:06:45
Swim(2)	100 × 3	1	2' 10"			300	0:06:30
Swim(3)	100 × 3	1	2' 05"			300	0:06:15
					(1)→(2)→(3)レスト1'		0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						2850	1:25:50



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - ペースコントロール
 - 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 × 4	1	1' 30"		ゆっくり大きく	200	0:06:00
Kick	50 × 3	1	1' 50"		右キック/左キック/両足	150	0:05:30
Swim	50 × 4	1	1' 30"		E/H by25m	200	0:06:00
Swim	100 × 3	1	2' 45"		丁寧に	300	0:08:15
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:05:30
Pull	50 × 3	1	1' 30"		フィスト/Pull by25m プルブイ	150	0:04:30
Pull	50 × 4	1	1' 20"		H パドル プルブイ	200	0:05:20
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 × 3	1	2' 50"			300	0:08:30
Swim(2)	100 × 3	1	2' 40"			300	0:08:00
Swim(3)	100 × 3	1	2' 30"			300	0:07:30
					(1)→(2)→(3)レスト1'		0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						2350	1:25:25