



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - スピード変化
 - ペースコントロール

6

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 12	1			1~6 -55" 7~12 -50"	600	0:10:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	50 × 6	1	0' 50"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	150	0:03:30
Pull	150 × 6	1	2' 15"		丁寧に パドル プルブイ	900	0:13:30
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
Kick	50 × 3	1	1' 10"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:03:30
Swim(1)	25 × 2	3	0' 45"		スタート12.5m顔上げ 残りE	150	0:04:30
Swim(2)	50 × 3	3	0' 40"		H	450	0:06:00
Swim(3)	150 × 2	3	2' 15"		レースペース	900	0:13:30
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						3900	1:24:00



【テーマ】

- 左右のバランス
- スピード変化
- ペースコントロール

5

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 12	1			1~6 -60" 7~12 -55"	600	0:11:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	50 × 6	1	0' 55"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	150	0:03:30
Pull	150 × 4	1	2' 30"		丁寧に パドル プルブイ	600	0:10:00
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
Kick	50 × 3	1	1' 10"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:03:30
Swim(1)	25 × 2	3	0' 45"		スタート12.5m顔上げ 残りE	150	0:04:30
Swim(2)	50 × 3	3	0' 45"		H	450	0:06:45
Swim(3)	150 × 2	3	2' 30"		レースペース	900	0:15:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						3600	1:24:15



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - スピード変化
 - ペースコントロール

4

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 12	1			1~6 -60" 7~12 -55"	600	0:11:30
Drill	50 × 3	1	1' 15"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:45
Swim	50 × 6	1	1' 00"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	150	0:03:45
Pull	150 × 3	1	2' 45"		丁寧に パドル プルブイ	450	0:08:15
Pull	50 × 2	1	1' 15"		5ストローク3"ストップ プルブイ	100	0:02:30
Kick	50 × 3	1	1' 15"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:03:45
Swim(1)	25 × 2	3	0' 45"		スタート12.5m顔上げ 残りE	150	0:04:30
Swim(2)	50 × 3	3	0' 50"		H	450	0:07:30
Swim(3)	150 × 2	3	2' 45"		レースペース	900	0:16:30
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						3400	1:25:00



【テーマ】

- 左右のバランス
- スピード変化
- ペースコントロール

3

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 12	1			1~6 -1'05" 7~12 -60"	600	0:12:30
Drill	50 × 3	1	1'20"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:00
Swim	50 × 6	1	1'05"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:30
Drill	50 × 4	1	1'20"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	200	0:05:20
Pull	150 × 4	1	3'00"		丁寧に パドル プルブイ	600	0:12:00
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
Kick	50 × 3	1	1'20"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:04:00
Swim(1)	25 × 2	2	0'45"		スタート12.5m顔上げ 残りE	100	0:03:00
Swim(2)	50 × 3	2	0'55"		H	300	0:05:30
Swim(3)	150 × 2	2	3'00"		レースペース	600	0:12:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3150	1:24:50



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - スピード変化
 - ペースコントロール

2

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 12	1			1~6 -1' 15" 7~12 -1' 10"	600	0:14:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:30
Swim	50 × 6	1	1' 15"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:07:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	150	0:04:30
Pull	100 × 3	1	2' 15"		丁寧に パドル プルブイ	300	0:06:45
Pull	50 × 3	1	1' 30"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 30"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:04:30
Swim(1)	25 × 2	2	0' 45"		スタート12.5m顔上げ 残りE	100	0:03:00
Swim(2)	50 × 3	2	1' 00"		H	300	0:06:00
Swim(3)	150 × 2	2	3' 15"		レースペース	600	0:13:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2800	1:24:45



【テーマ】

- 左右のバランス
- スピード変化
- ペースコントロール

1

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 8	1			1~4 -1' 30" 5~8 -1' 20"	400	0:11:20
Drill	50 × 3	1	1' 40"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:05:00
Swim	50 × 6	1	1' 30"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:09:00
Drill	50 × 3	1	1' 40"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	150	0:05:00
Pull	100 × 3	1	2' 45"		丁寧に パドル プルブイ	300	0:08:15
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
Kick	50 × 3	1	1' 40"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:05:00
Swim(1)	25 × 2	2	0' 45"		スタート12.5m顔上げ 残りE	100	0:03:00
Swim(2)	50 × 2	2	1' 15"		H	200	0:05:00
Swim(3)	100 × 2	2	2' 45"		レースペース	400	0:11:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:23:35