



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- スタミナ強化

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
Swim	50 × 6	1	0' 50"		1~3 DES	300	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		ドックパドル/Pull by25m プルブイ	150	0:03:30
Pull	100 × 10	1	1' 35"		フォーム パドル プルブイ	1000	0:15:50
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右キック/左キック/両足	150	0:04:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		グライドキック/Swim by25m	150	0:03:30
Swim	150 × 8	1	2' 15"		丁寧に	1200	0:18:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
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(1)	25 × 6	1	0' 30"			150	0:03:00
Swim(2)	25 × 6	1	0' 25"			150	0:02:30
Swim(3)	25 × 6	1	0' 20"			150	0:02:00
					(1)→(2)→(3)レスト30"		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3950	1:25:50



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- スタミナ強化

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
Swim	50 × 6	1	0' 55"		1~3 DES	300	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		ドックパドル/Pull by25m プルブイ	150	0:03:30
Pull	100 × 8	1	1' 45"		フォーム パドル プルブイ	800	0:14:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右キック/左キック/両足	150	0:04:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		グライドキック/Swim by25m	150	0:03:30
Swim	150 × 7	1	2' 30"		丁寧に	1050	0:17:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
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(1)	25 × 6	1	0' 35"			150	0:03:30
Swim(2)	25 × 6	1	0' 30"			150	0:03:00
Swim(3)	25 × 6	1	0' 25"			150	0:02:30
					(1)→(2)→(3)レスト30"		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3600	1:25:30



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- スタミナ強化

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
Swim	50 × 6	1	1' 00"		1~3 DES	300	0:06:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		ドックパドル/Pull by25m プルブイ	150	0:03:45
Pull	100 × 6	1	1' 55"		フォーム パドル プルブイ	600	0:11:30
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック/両足	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 15"		グライドキック/Swim by25m	150	0:03:45
Swim	150 × 6	1	2' 45"		丁寧に	900	0:16:30
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
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(1)	25 × 6	1	0' 35"			150	0:03:30
Swim(2)	25 × 6	1	0' 30"			150	0:03:00
Swim(3)	25 × 6	1	0' 25"			150	0:02:30
					(1)→(2)→(3)レスト30"		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3250	1:25:40



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- スタミナ強化

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
Swim	50 × 6	1	1' 05"		1~3 DES	300	0:06:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"		ドックパドル/Pull by25m プルブイ	150	0:04:00
Pull	100 × 6	1	2' 05"		フォーム パドル プルブイ	600	0:12:30
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック/両足	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		グライドキック/Swim by25m	150	0:04:00
Swim	150 × 4	1	3' 00"		丁寧に	600	0:12:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	25 × 4	1	0' 45"		キャッチアップ ビート板タッチ	100	0:03:00
Swim(1)	25 × 6	1	0' 40"			150	0:04:00
Swim(2)	25 × 6	1	0' 35"			150	0:03:30
Swim(3)	25 × 6	1	0' 30"			150	0:03:00
					(1)→(2)→(3)レスト30"		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2900	1:25:00



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- スタミナ強化

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
Swim	50 × 6	1	1' 10"		1~3 DES	300	0:07:00
Drill	50 × 4	1	1' 30"		ドックパドル/Pull by25m プルブイ	200	0:06:00
Pull	100 × 6	1	2' 15"		フォーム パドル プルブイ	600	0:13:30
Kick	50 × 3	1	1' 40"		右キック/左キック/両足	150	0:05:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		グライドキック/Swim by25m	150	0:04:30
Swim	150 × 3	1	3' 15"		丁寧に	450	0:09:45
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
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(1)	25 × 4	1	0' 40"			100	0:02:40
Swim(2)	25 × 4	1	0' 35"			100	0:02:20
Swim(3)	25 × 4	1	0' 30"			100	0:02:00
					(1)→(2)→(3)レスト30"		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2700	1:25:15



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - ペースコントロール
 - スタミナ強化

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
Swim	50 × 3	1	1' 30"		1~3 DES	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 40"		ドックパドル/Pull by25m プルブイ	150	0:05:00
Pull	100 × 5	1	2' 45"		フォーム パドル プルブイ	500	0:13:45
Kick	50 × 3	1	1' 50"		右キック/左キック/両足	150	0:05:30
Kick	50 × 3	1	1' 40"		グライドキック/Swim by25m	150	0:05:00
Swim	150 × 3	1	4' 00"		丁寧に	450	0:12:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
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(1)	25 × 4	1	0' 45"			100	0:03:00
Swim(2)	25 × 4	1	0' 40"			100	0:02:40
Swim(3)	25 × 4	1	0' 35"			100	0:02:20
					(1)→(2)→(3)レスト30"		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:24:45