



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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"		FR/BA by25m	150	0:04:00
Swim	50 × 3	1	1' 10"		FR/BA by25m	150	0:03:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング プルブイ足首	150	0:04:30
Pull	50 × 15	1	0' 50"		1/3呼吸 パドル プルブイ	750	0:12:30
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	50 × 8	1	0' 50"		E/H by25m	400	0:06:40
Swim(1)	150 × 1	6	2' 10"		H	900	0:13:00
Swim(2)	50 × 2	6	1' 00"		E	600	0:12:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3700	1:24:40



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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"		FR/BA by25m	150	0:04:00
Swim	50 × 3	1	1' 10"		FR/BA by25m	150	0:03:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング プルブイ足首	150	0:04:30
Pull	50 × 14	1	0' 55"		1/3呼吸 パドル プルブイ	700	0:12:50
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	50 × 6	1	0' 55"		E/H by25m	300	0:05:30
Swim(1)	150 × 1	6	2' 15"		H	900	0:13:30
Swim(2)	50 × 2	6	1' 00"		E	600	0:12:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3550	1:24:50



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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"		FR/BA by25m	150	0:04:30
Swim	50 × 3	1	1' 15"		FR/BA by25m	150	0:03:45
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング プルブイ足首	150	0:05:00
Pull	50 × 12	1	1' 00"		1/3呼吸 パドル プルブイ	600	0:12:00
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	50 × 5	1	1' 00"		E/H by25m	250	0:05:00
Swim(1)	150 × 1	5	2' 30"		H	750	0:12:30
Swim(2)	50 × 2	5	1' 15"		E	500	0:12:30
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3150	1:24:30



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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"		FR/BA by25m	150	0:04:30
Swim	50 × 3	1	1' 20"		FR/BA by25m	150	0:04:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング プルブイ足首	150	0:05:00
Pull	50 × 8	1	1' 05"		1/3呼吸 パドル プルブイ	400	0:08:40
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	50 × 5	1	1' 05"		E/H by25m	250	0:05:25
Swim(1)	150 × 1	5	2' 45"		H	750	0:13:45
Swim(2)	50 × 2	5	1' 15"		E	500	0:12:30
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2950	1:24:20



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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"		FR/BA by25m	150	0:05:00
Swim	50 × 3	1	1' 30"		FR/BA by25m	150	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング プルブイ足首	150	0:05:30
Pull	50 × 6	1	1' 10"		1/3呼吸 パドル プルブイ	300	0:07:00
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	50 × 6	1	1' 10"		E/H by25m	300	0:07:00
Swim(1)	150 × 1	4	3' 00"		H	600	0:12:00
Swim(2)	50 × 2	4	1' 30"		E	400	0:12:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2650	1:25:00



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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"		FR/BA by25m	150	0:05:30
Swim	50 × 3	1	1' 40"		FR/BA by25m	150	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング プルブイ足首	150	0:05:30
Pull	50 × 6	1	1' 30"		1/3呼吸 パドル プルブイ	300	0:09:00
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	50 × 5	1	1' 30"		E/H by25m	250	0:07:30
Swim(1)	150 × 1	3	4' 00"		H	450	0:12:00
Swim(2)	50 × 2	3	1' 30"		E	300	0:09:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2250	1:24:30