



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - キャッチの意識
 - 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
Swim	100 × 3	1	1' 40"		1/3呼吸	300	0:05:00
Kick	100 × 2	1	2' 30"		FR/BA by25m	200	0:05:00
Swim	50 × 3	1	1' 10"		FR/BA by25m	150	0:03:30
Swim	100 × 15	1			-1' 45"-1' 35"-1' 25" 繰返し	1500	0:23:45
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ドックパドル パドル プルブイ	150	0:04:30
Pull	50 × 15	1	0' 45"		丁寧に パドル プルブイ	750	0:11:15
Pull	50 × 6	1	0' 50"		フイスト/Pull by25m プルブイ	300	0:05:00
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3900	1:25:00



【テーマ】

- 左右のバランス
- キャッチの意識
- 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
Swim	100 × 3	1	1' 50"		1/3呼吸	300	0:05:30
Kick	100 × 2	1	2' 30"		FR/BA by25m	200	0:05:00
Swim	50 × 3	1	1' 10"		FR/BA by25m	150	0:03:30
Swim	100 × 12	1			-1' 55"-1' 45"-1' 35" 繰返し	1200	0:21:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ドックパドル パドル プルブイ	150	0:04:30
Pull	50 × 15	1	0' 50"		丁寧に パドル プルブイ	750	0:12:30
Pull	50 × 6	1	0' 55"		フィスト/Pull by25m プルブイ	300	0:05:30
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3600	1:25:00



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - キャッチの意識
 - 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
Swim	100 × 3	1	2' 00"		1/3呼吸	300	0:06:00
Kick	100 × 2	1	2' 45"		FR/BA by25m	200	0:05:30
Swim	50 × 3	1	1' 15"		FR/BA by25m	150	0:03:45
Swim	100 × 12	1			-2' 05"-1' 55"-1' 45" 繰返し	1200	0:23:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ドックパドル パドル プルブイ	150	0:05:00
Pull	50 × 10	1	0' 55"		丁寧に パドル プルブイ	500	0:09:10
Pull	50 × 5	1	1' 00"		フィスト/Pull by25m プルブイ	250	0:05:00
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3300	1:25:35



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - キャッチの意識
 - 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
Swim	100 × 3	1	2' 10"		1/3呼吸	300	0:06:30
Kick	100 × 2	1	3' 00"		FR/BA by25m	200	0:06:00
Swim	50 × 3	1	1' 20"		FR/BA by25m	150	0:04:00
Swim	100 × 9	1			-2' 15"-2' 05"-1' 55" 繰返し	900	0:18:45
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ドックパドル パドル プルブイ	150	0:05:00
Pull	50 × 10	1	1' 00"		丁寧に パドル プルブイ	500	0:10:00
Pull	50 × 5	1	1' 05"		フイスト/Pull by25m プルブイ	250	0:05:25
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						3000	1:25:10



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - キャッチの意識
 - 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
Swim	100 × 3	1	2' 20"		1/3呼吸	300	0:07:00
Kick	100 × 2	1	3' 15"		FR/BA by25m	200	0:06:30
Swim	50 × 3	1	1' 30"		FR/BA by25m	150	0:04:30
Swim	100 × 9	1			-2' 20"-2' 10"-2' 00" 繰返し	900	0:19:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		ドックパドル パドル プルブイ	150	0:05:30
Pull	50 × 6	1	1' 05"		丁寧に パドル プルブイ	300	0:06:30
Pull	50 × 4	1	1' 10"		フイスト/Pull by25m プルブイ	200	0:04:40
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2750	1:24:40



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - キャッチの意識
 - 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
Swim	100 × 3	1	2' 45"		1/3呼吸	300	0:08:15
Kick	100 × 2	1	3' 30"		FR/BA by25m	200	0:07:00
Swim	50 × 3	1	1' 40"		FR/BA by25m	150	0:05:00
Swim	100 × 6	1			-2' 50"-2' 40"-2' 30" 繰返し	600	0:16:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Drill	25 × 6	1	0' 55"		ドックパドル パドル プルブイ	150	0:05:30
Pull	50 × 5	1	1' 30"		丁寧に パドル プルブイ	250	0:07:30
Pull	50 × 4	1	1' 30"		フィスト/Pull by25m プルブイ	200	0:06:00
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:24:35