



- 【テーマ】
- 大きい泳ぎ
 - キックコントロール
 - スピード強化

6

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	0' 55"		1/3呼吸	300	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		3スカル1ストローク キック打つ	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		12サイドスカーリングキック/Swim by25m	150	0:03:30
Swim	50 × 6	1	0' 50"		E/H by25m	300	0:05:00
Swim(1)	50 × 2	3	0' 45"		6ビート	300	0:04:30
Swim(2)	100 × 3	3	1' 40"		2ビート	900	0:15:00
Swim(3)	50 × 3	3	0' 40"		H 頑張ろう	450	0:06:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						2550	1:01:00



- 【テーマ】
- 大きい泳ぎ
 - キックコントロール
 - スピード強化

5

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 4	1	1' 00"		1/3呼吸	200	0:04:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		3スカル1ストローク キック打つ	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		12サイドスカーリングキック/Swim by25m	150	0:03:30
Swim	50 × 4	1	0' 55"		E/H by25m	200	0:03:40
Swim(1)	50 × 3	3	0' 50"		6ビート	450	0:07:30
Swim(2)	100 × 3	3	1' 50"		2ビート	900	0:16:30
Swim(3)	50 × 2	3	0' 45"		H 頑張ろう	300	0:04:30
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						2350	1:01:10



- 【テーマ】
- 大きい泳ぎ
 - キックコントロール
 - スピード強化

4

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"		1/3呼吸	300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		3スカル1ストローク キック打つ	150	0:05:00
Drill	50 × 4	1	1' 15"		12サイドスカーリングキック/Swim by25m	200	0:05:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"		E/H by25m	300	0:06:00
Swim(1)	50 × 3	2	0' 55"		6ビート	300	0:05:30
Swim(2)	100 × 3	2	2' 00"		2ビート	600	0:12:00
Swim(3)	50 × 3	2	0' 50"		H 頑張ろう	300	0:05:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2150	1:00:30



- 【テーマ】
- 大きい泳ぎ
 - キックコントロール
 - スピード強化

3

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 05"		1/3呼吸	300	0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		3スカル1ストローク キック打つ	150	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"		12サイドスカーリングキック/Swim by25m	150	0:04:00
Swim	50 × 6	1	1' 05"		E/H by25m	300	0:06:30
Swim(1)	50 × 2	2	1' 00"		6ビート	200	0:04:00
Swim(2)	100 × 3	2	2' 10"		2ビート	600	0:13:00
Swim(3)	50 × 3	2	0' 55"		H 頑張ろう	300	0:05:30
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2000	1:00:30



- 【テーマ】
- 大きい泳ぎ
 - キックコントロール
 - スピード強化

2

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 4	1	1' 15"		1/3呼吸	200	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		3スカル1ストローク キック打つ	150	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"		12サイドスカーリングキック/Swim by25m	150	0:04:30
Swim	50 × 3	1	1' 10"		E/H by25m	150	0:03:30
Swim(1)	50 × 3	2	1' 05"		6ビート	300	0:06:30
Swim(2)	100 × 3	2	2' 20"		2ビート	600	0:14:00
Swim(3)	50 × 3	2	1' 00"		H 頑張ろう	300	0:06:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						1850	1:01:00



- 【テーマ】
- 大きい泳ぎ
 - キックコントロール
 - スピード強化

1

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 3	1	1' 30"		1/3呼吸	150	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 55"		3スカル1ストローク キック打つ	150	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 40"		12サイドスカーリングキック/Swim by25m	150	0:05:00
Swim	50 × 3	1	1' 30"		E/H by25m	150	0:04:30
Swim(1)	50 × 3	2	1' 20"		6ビート	300	0:08:00
Swim(2)	100 × 2	2	2' 45"		2ビート	400	0:11:00
Swim(3)	50 × 2	2	1' 15"		H 頑張ろう	200	0:05:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						1500	1:00:30