



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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 × 4	1	1' 40"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	400	0:06:40
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:04:30
Pull	50 × 4	1	1' 00"		DPS パドル プルブイ	200	0:04:00
Pull	150 × 6	1	2' 15"		丁寧に パドル プルブイ	900	0:13:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		片手横右/左 by25m	150	0:03:30
Swim(1)	100 × 3	1	1' 40"			300	0:05:00
Swim(2)	100 × 3	1	1' 35"			300	0:04:45
Swim(3)	100 × 3	1	1' 30"			300	0:04:30
Swim(4)	100 × 3	1	1' 25"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)→(4)レスト30"	300	0:04:15 0:01:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Swim	50 × 12	1	0' 50"		1~6→E/H by25m 7~12→H/E by25m	600	0:10:00
Down					各自		0:05:00
Total						4000	1:24:40



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	300	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:04:30
Pull	50 × 3	1	1' 00"		DPS パドル プルブイ	150	0:03:00
Pull	150 × 6	1	2' 30"		丁寧に パドル プルブイ	900	0:15:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		片手横右/左 by25m	150	0:03:30
Swim(1)	100 × 3	1	1' 45"			300	0:05:15
Swim(2)	100 × 3	1	1' 40"			300	0:05:00
Swim(3)	100 × 3	1	1' 35"			300	0:04:45
Swim(4)	100 × 3	1	1' 30"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)→(4)レスト30"	300	0:04:30 0:01:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Swim	50 × 10	1	0' 55"		1~5→E/H by25m 6~10→H/E by25m	500	0:09:10
Down					各自		0:05:00
Total						3750	1:24:40



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:05:00
Pull	50 × 4	1	1' 05"		DPS パドル プルブイ	200	0:04:20
Pull	150 × 4	1	2' 45"		丁寧に パドル プルブイ	600	0:11:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		片手横右/左 by25m	150	0:03:45
Swim(1)	100 × 3	1	1' 55"			300	0:05:45
Swim(2)	100 × 3	1	1' 50"			300	0:05:30
Swim(3)	100 × 3	1	1' 45"			300	0:05:15
Swim(4)	100 × 3	1	1' 40"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)→(4)レスト30"	300	0:05:00 0:01:30
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Swim	50 × 8	1	1' 00"		1~4→E/H by25m 5~8→H/E by25m	400	0:08:00
Down					各自		0:05:00
Total						3400	1:24:45



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	300	0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:05:00
Pull	50 × 3	1	1' 10"		DPS パドル プルブイ	150	0:03:30
Pull	150 × 3	1	3' 00"		丁寧に パドル プルブイ	450	0:09:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"		片手横右/左 by25m	150	0:04:00
Swim(1)	100 × 3	1	2' 05"			300	0:06:15
Swim(2)	100 × 3	1	2' 00"			300	0:06:00
Swim(3)	100 × 3	1	1' 55"			300	0:05:45
Swim(4)	100 × 3	1	1' 50"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)→(4)レスト30"	300	0:05:30 0:01:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Swim	50 × 6	1	1' 05"		1~3→E/H by25m 4~6→H/E by25m	300	0:06:30
Down					各自		0:05:00
Total						3100	1:24:00



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	300	0:07:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:05:30
Pull	50 × 4	1	1' 15"		DPS パドル プルブイ	200	0:05:00
Pull	150 × 3	1	3' 15"		丁寧に パドル プルブイ	450	0:09:45
Drill	50 × 3	1	1' 30"		片手横右/左 by25m	150	0:04:30
Swim(1)	100 × 3	1	2' 10"			300	0:06:30
Swim(2)	100 × 3	1	2' 05"			300	0:06:15
Swim(3)	100 × 3	1	2' 00"			300	0:06:00
					(1)→(2)→(3)レスト30"		0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Swim	50 × 6	1	1' 10"		1~3→E/H by25m 4~6→H/E by25m	300	0:07:00
Down					各自		0:05:00
Total						2850	1:24:00



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	300	0:08:15
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:05:30
Pull	50 × 3	1	1' 30"		DPS パドル プルブイ	150	0:04:30
Pull	100 × 4	1	2' 40"		丁寧に パドル プルブイ	400	0:10:40
Drill	50 × 3	1	1' 40"		片手横右/左 by25m	150	0:05:00
Swim(1)	100 × 3	1	2' 45"			300	0:08:15
Swim(2)	100 × 3	1	2' 30"			300	0:07:30
					(1)→(2)レスト30"		0:00:30
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Swim	50 × 6	1	1' 30"		1~3→E/H by25m 4~6→H/E by25m	300	0:09:00
Down					各自		0:05:00
Total						2350	1:23:30