



- 【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	25 × 8	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:04:40
Swim	100 × 4	1	1' 40"		1/3呼吸	400	0:06:40
Drill	75 × 4	1	1' 30"		ドックパドル/ロングドック/Swim by25m キック打つ	300	0:06:00
Swim(1)	150 × 2	2	2' 30"			600	0:10:00
Swim(2)	100 × 2	2	1' 30"			400	0:06:00
Swim(3)	50 × 3	2	0' 40"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'	300	0:04:00
							0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	25 × 6	1	0' 35"		ゲー・チョコキ・パー 繰返し	150	0:03:30
Dash	25 × 6	1	0' 25"		H 前方確認して横呼吸	150	0:02:30
Down					各自		0:05:00
Total						2600	1:01:20



- 【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	25 × 8	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:04:40
Swim	100 × 2	1	1' 50"		1/3呼吸	200	0:03:40
Drill	75 × 4	1	1' 40"		ドックパドル/ロングドック/Swim by25m キック打つ	300	0:06:40
Swim(1)	150 × 2	2	2' 45"			600	0:11:00
Swim(2)	100 × 2	2	1' 45"			400	0:07:00
Swim(3)	50 × 3	2	0' 45"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'	300	0:04:30
							0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	25 × 6	1	0' 35"		ゲー・チョコキ・パー 繰返し	150	0:03:30
Dash	25 × 6	1	0' 25"		H 前方確認して横呼吸	150	0:02:30
Down					各自		0:05:00
Total						2400	1:01:30



- 【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	25 × 8	1	0' 40"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:05:20
Swim	100 × 3	1	2' 00"		1/3呼吸	300	0:06:00
Drill	75 × 4	1	1' 50"		ドックパドル/ロングドック/Swim by25m キック打つ	300	0:07:20
Swim(1)	150 × 1	2	3' 00"			300	0:06:00
Swim(2)	100 × 2	2	1' 50"			400	0:07:20
Swim(3)	50 × 3	2	0' 50"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'	300	0:05:00
							0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Drill	25 × 6	1	0' 40"		ゲー・チョコキ・パー 繰返し	150	0:04:00
Dash	25 × 4	1	0' 25"		H 前方確認して横呼吸	100	0:01:40
Down					各自		0:05:00
Total						2150	1:01:20



- 【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	25 × 8	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:06:00
Swim	100 × 2	1	2' 10"		1/3呼吸	200	0:04:20
Drill	75 × 4	1	2' 00"		ドックパドル/ロングドック/Swim by25m キック打つ	300	0:08:00
Swim(1)	150 × 1	2	3' 15"			300	0:06:30
Swim(2)	100 × 1	2	2' 00"			200	0:04:00
Swim(3)	50 × 3	2	0' 55"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'	300	0:05:30
							0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ゲー・チョコキ・パー 繰返し	150	0:04:30
Dash	25 × 6	1	0' 30"		H 前方確認して横呼吸	150	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						1900	1:00:50



- 【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	25 × 8	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:06:00
Swim	100 × 3	1	2' 20"		1/3呼吸	300	0:07:00
Drill	75 × 4	1	2' 10"		ドックパドル/ロングドック/Swim by25m キック打つ	300	0:08:40
Swim(1)	150 × 1	2	3' 30"			300	0:07:00
Swim(2)	100 × 1	2	2' 10"			200	0:04:20
Swim(3)	50 × 1	2	1' 00"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'	100	0:02:00
							0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ゲー・チョコキ・パー 繰返し	150	0:04:30
Dash	25 × 4	1	0' 35"		H 前方確認して横呼吸	100	0:02:20
Down					各自		0:05:00
Total						1750	1:00:50

テクニック

変化

スピード
16_12_10



【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	25 × 8	1	0' 50"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:06:40
Swim	100 × 3	1	2' 45"		1/3呼吸	300	0:08:15
Drill	75 × 4	1	2' 15"		ドックパドル/ロングドック/Swim by25m キック打つ	300	0:09:00
Swim(1)	150 × 1	1	4' 30"			150	0:04:30
Swim(2)	100 × 1	1	2' 45"			100	0:02:45
Swim(3)	50 × 1	1	1' 15"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レストなし	50	0:01:15
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ゲー・チョコキ・パー 繰返し	150	0:05:00
Dash	25 × 6	1	0' 40"		H 前方確認して横呼吸	150	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						1500	0:59:45