



- 【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"		大きくゆっくり	300	0:05:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		ローリングキック FR/BA by25m	150	0:04:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		6サイドキック/Swim by25m	150	0:03:30
Swim	100 × 3	1	1' 40"		E/H/E/H by25m	300	0:05:00
Swim(1)	100 × 3	1	1' 35"			300	0:04:45
Swim(2)	100 × 3	1	1' 30"			300	0:04:30
Swim(3)	100 × 3	1	1' 25"		H 頑張ろう	300	0:04:15
Swim(4)	100 × 3	1	1' 35"			300	0:04:45
Swim(5)	100 × 3	1	1' 30"			300	0:04:30
Swim(6)	100 × 3	1	1' 25"		H 頑張ろう	300	0:04:15
					(1)→(2)→(3)→(4)→(5)→(6)レスト30"		0:02:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	50 × 4	1	1' 10"		スカーリング/Pull by25m プルブイ足首	200	0:04:40
Pull	50 × 12	1	0' 45"		丁寧に パドル プルブイ	600	0:09:00
Swim	100 × 4	1	1' 40"		フォーム	400	0:06:40
Down					各自		0:05:00
Total						4000	1:24:50



- 【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"		大きくゆっくり	300	0:06:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		ローリングキック FR/BA by25m	150	0:04:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		6サイドキック/Swim by25m	150	0:03:30
Swim	100 × 3	1	1' 50"		E/H/E/H by25m	300	0:05:30
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"		H 頑張ろう	300	0:04:30
Swim(4)	100 × 3	1	1' 40"			300	0:05:00
Swim(5)	100 × 3	1	1' 35"			300	0:04:45
Swim(6)	100 × 3	1	1' 30"		H 頑張ろう	300	0:04:30
					(1)→(2)→(3)→(4)→(5)→(6)レスト30"		0:02:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		スカーリング/Pull by25m プルブイ足首	150	0:03:30
Pull	50 × 10	1	0' 50"		丁寧に パドル プルブイ	500	0:08:20
Swim	100 × 3	1	1' 50"		フォーム	300	0:05:30
Down					各自		0:05:00
Total						3750	1:24:20



- 【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"		大きくゆっくり	300	0:06:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		ローリングキック FR/BA by25m	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 15"		6サイドキック/Swim by25m	150	0:03:45
Swim	100 × 3	1	2' 00"		E/H/E/H by25m	300	0:06:00
Swim(1)	100 × 3	1	1' 50"			300	0:05:30
Swim(2)	100 × 3	1	1' 45"			300	0:05:15
Swim(3)	100 × 3	1	1' 40"		H 頑張ろう	300	0:05:00
Swim(4)	100 × 3	1	1' 50"			300	0:05:30
Swim(5)	100 × 3	1	1' 45"			300	0:05:15
Swim(6)	100 × 3	1	1' 40"		H 頑張ろう	300	0:05:00
					(1)→(2)→(3)→(4)→(5)→(6)レスト30"		0:02:30
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Drill	50 × 3	1	1' 15"		スカーリング/Pull by25m プルブイ足首	150	0:03:45
Pull	50 × 5	1	0' 55"		丁寧に パドル プルブイ	250	0:04:35
Swim	100 × 2	1	2' 00"		フォーム	200	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						3400	1:24:15



- 【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"		大きくゆっくり	300	0:06:30
Kick	50 × 3	1	1' 30"		ローリングキック FR/BA by25m	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		6サイドキック/Swim by25m	150	0:04:00
Swim	100 × 3	1	2' 10"		E/H/E/H by25m	300	0:06:30
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
Swim(4)	100 × 3	1	1' 55"			300	0:05:45
Swim(5)	100 × 3	1	1' 50"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)→(4)→(5)レスト30"	300	0:05:30 0:02:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"		スカーリング/Pull by25m プルブイ足首	150	0:04:00
Pull	50 × 5	1	1' 00"		丁寧に パドル プルブイ	250	0:05:00
Swim	100 × 2	1	2' 10"		フォーム	200	0:04:20
Down					各自		0:05:00
Total						3100	1:24:50



- 【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"		大きくゆっくり	300	0:07:30
Kick	50 × 3	1	1' 40"		ローリングキック FR/BA by25m	150	0:05:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		6サイドキック/Swim by25m	150	0:04:30
Swim	100 × 3	1	2' 20"		E/H/E/H by25m	300	0:07:00
Swim(1)	100 × 3	1	2' 15"			300	0:06:45
Swim(2)	100 × 3	1	2' 10"			300	0:06:30
Swim(3)	100 × 3	1	2' 05"			300	0:06:15
Swim(4)	100 × 3	1	2' 00"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)→(4)レスト30"	300	0:06:00 0:01:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		スカーリング/Pull by25m プルブイ足首	150	0:04:30
Pull	50 × 5	1	1' 10"		丁寧に パドル プルブイ	250	0:05:50
Swim	100 × 2	1	2' 20"		フォーム	200	0:04:40
Down					各自		0:05:00
Total						2800	1:24:00

テクニック

スピード

変化
16_12_14



【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"		大きくゆっくり	200	0:06:00
Kick	50 × 3	1	1' 50"		ローリングキック FR/BA by25m	150	0:05:30
Kick	50 × 3	1	1' 40"		6サイドキック/Swim by25m	150	0:05:00
Swim	100 × 3	1	2' 45"		E/H/E/H by25m	300	0:08:15
Swim(1)	100 × 3	1	2' 50"			300	0:08:30
Swim(2)	100 × 3	1	2' 40"			300	0:08:00
Swim(3)	100 × 3	1	2' 30"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レスト30"	300	0:07:30
							0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Drill	50 × 3	1	1' 40"		スカーリング/Pull by25m プルバイ足首	150	0:05:00
Pull	50 × 4	1	1' 30"		丁寧に パドル プルバイ	200	0:06:00
Swim	100 × 2	1	2' 45"		フォーム	200	0:05:30
Down					各自		0:05:00
Total						2350	1:24:35