



【テーマ】

- 左右のバランス
- キックコントロール
- 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 × 12	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:07:00
Swim	100 × 3	1	1' 40"		丁寧に	300	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		5ドック1ストローク/Pull by25m プルブイ	150	0:03:30
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"		3スカル1ストローク/Pull by25m プルブイ	150	0:03:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右キック/左キック/両足 グライド	150	0:04:00
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim(1)	50 × 3	3	0' 40"		H 頑張ろう	450	0:06:00
Swim(2)	100 × 3	3	1' 40"		フォーム (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし	900	0:15:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Swim	100 × 4	1	1' 40"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	400	0:06:40
Down					各自		0:05:00
Total						3900	1:25:10



【テーマ】

- 左右のバランス
- キックコントロール
- 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 × 12	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:07:00
Swim	100 × 3	1	1' 50"		丁寧に	300	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		5ドック1ストローク/Pull by25m プルブイ	150	0:03:30
Pull	150 × 5	1	2' 30"		丁寧に パドル プルブイ	750	0:12:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		3スカル1ストローク/Pull by25m プルブイ	150	0:03:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右キック/左キック/両足 グライド	150	0:04:00
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim(1)	50 × 3	3	0' 45"		H 頑張ろう	450	0:06:45
Swim(2)	100 × 3	3	1' 45"		フォーム (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし	900	0:15:45
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Swim	100 × 3	1	1' 50"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	300	0:05:30
Down					各自		0:05:00
Total						3650	1:25:00



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - キックコントロール
 - 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 × 12	1	0' 40"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:08:00
Swim	100 × 3	1	2' 00"		丁寧に	300	0:06:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		5ドック1ストローク/Pull by25m プルブイ	150	0:03:45
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"		3スカル1ストローク/Pull by25m プルブイ	150	0:03:45
Kick	50 × 4	1	1' 30"		右キック/左キック/両足 グライド	200	0:06:00
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim(1)	50 × 3	3	0' 50"		H 頑張ろう	450	0:07:30
Swim(2)	100 × 2	3	2' 00"		フォーム (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし	600	0:12:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Swim	100 × 3	1	2' 00"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	300	0:06:00
Down					各自		0:05:00
Total						3250	1:25:40



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - キックコントロール
 - 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 × 12	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:09:00
Swim	100 × 3	1	2' 10"		丁寧に	300	0:06:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"		5ドック1ストローク/Pull by25m プルブイ	150	0:04:00
Pull	150 × 4	1	3' 00"		丁寧に パドル プルブイ	600	0:12:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"		3スカル1ストローク/Pull by25m プルブイ	150	0:04:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック/両足 グライド	150	0:04:30
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim(1)	50 × 3	2	0' 55"		H 頑張ろう	300	0:05:30
Swim(2)	100 × 2	2	2' 15"		フォーム (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし	400	0:09:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Swim	100 × 4	1	2' 10"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	400	0:08:40
Down					各自		0:05:00
Total						2950	1:25:10



【テーマ】

- 左右のバランス
- キックコントロール
- 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 × 12	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:09:00
Swim	100 × 3	1	2' 20"		丁寧に	300	0:07:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		5ドック1ストローク/Pull by25m プルブイ	150	0:04:30
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"		3スカル1ストローク/Pull by25m プルブイ	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 40"		右キック/左キック/両足 グライド	150	0:05:00
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim(1)	50 × 3	2	1' 00"		H 頑張ろう	300	0:06:00
Swim(2)	100 × 2	2	2' 30"		フォーム (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし	400	0:10:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Swim	100 × 3	1	2' 20"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	300	0:07:00
Down					各自		0:05:00
Total						2700	1:24:45



【テーマ】

- 左右のバランス
- キックコントロール
- 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"		丁寧に	300	0:08:15
Drill	50 × 3	1	1' 40"		5ドック1ストローク/Pull by25m プルブイ	150	0:05:00
Pull	100 × 3	1	2' 45"		丁寧に パドル プルブイ	300	0:08:15
Drill	50 × 3	1	1' 40"		3スカル1ストローク/Pull by25m プルブイ	150	0:05:00
Kick	50 × 3	1	1' 50"		右キック/左キック/両足 グライド	150	0:05:30
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim(1)	50 × 2	2	1' 15"		H 頑張ろう	200	0:05:00
Swim(2)	100 × 2	2	2' 45"		フォーム (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし	400	0:11:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Swim	100 × 3	1	2' 45"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	300	0:08:15
Down					各自		0:05:00
Total						2350	1:25:15