



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スタミナ強化

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 × 4	1	0' 45"		スカーリング 顔上げ キック打つ	100	0:03:00
Kick	75 × 4	1	1' 30"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:06:00
Swim	50 × 3	1	0' 50"		1~3DES	150	0:02:30
Swim	100 × 16	1	1' 35"		一定ペース HR→23~25/10"	1600	0:25:20
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→フローティングスタート 偶数→スタンディングスタート	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						2600	1:01:50



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スタミナ強化

5

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 × 4	1	0' 45"		スカーリング 顔上げ キック打つ	100	0:03:00
Kick	75 × 4	1	1' 40"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:06:40
Swim	50 × 3	1	0' 55"		1~3DES	150	0:02:45
Swim	100 × 14	1	1' 45"		一定ペース HR→23~25/10"	1400	0:24:30
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→フローティングスタート 偶数→スタンディングスタート	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						2400	1:02:25



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スタミナ強化

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 × 4	1	0' 50"		スカーリング 顔上げ キック打つ	100	0:03:20
Kick	75 × 4	1	1' 50"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:07:20
Swim	50 × 3	1	1' 00"		1~3DES	150	0:03:00
Swim	100 × 12	1	1' 55"		一定ペース HR→23~25/10"	1200	0:23:00
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→フローティングスタート 偶数→スタンディングスタート	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						2200	1:02:10



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スタミナ強化

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 × 4	1	0' 50"		スカーリング 顔上げ キック打つ	100	0:03:20
Kick	75 × 4	1	2' 00"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:08:00
Swim	50 × 3	1	1' 05"		1~3DES	150	0:03:15
Swim	100 × 10	1	2' 05"		一定ペース HR→23~25/10"	1000	0:20:50
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→フローティングスタート 偶数→スタンディングスタート	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2000	1:01:55



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スタミナ強化

2

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 15"		1/3呼吸	300	0:07:30
Drill	25 × 4	1	0' 55"		スカーリング 顔上げ キック打つ	100	0:03:40
Kick	75 × 4	1	2' 10"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:08:40
Swim	50 × 3	1	1' 10"		1~3DES	150	0:03:30
Swim	100 × 8	1	2' 15"		一定ペース HR→23~25/10"	800	0:18:00
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→フローティングスタート 偶数→スタンディングスタート	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						1800	1:01:20



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スタミナ強化

1

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 5	1	1' 30"		1/3呼吸	250	0:07:30
Drill	25 × 4	1	0' 55"		スカーリング 顔上げ キック打つ	100	0:03:40
Kick	75 × 4	1	2' 15"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:09:00
Swim	50 × 3	1	1' 30"		1~3DES	150	0:04:30
Swim	100 × 6	1	2' 45"		一定ペース HR→23~25/10"	600	0:16:30
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→フローティングスタート 偶数→スタンディングスタート	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						1550	1:01:10