



- 【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 × 3	1	1' 40"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	300	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		5ドック1ストローク プルブイ足首	150	0:04:30
Pull(1)	100 × 3	2	1' 40"		パドル プルブイ (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30"	600	0:10:00
Pull(2)	100 × 2	2	1' 30"			400	0:06:00
Pull(3)	100 × 1	2	1' 20"			200	0:02:40
							0:00:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		3スカル1ストローク プルブイ足首	150	0:04:30
Swim(1)	100 × 3	3	1' 40"		(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30"	900	0:15:00
Swim(2)	100 × 2	3	1' 30"			600	0:09:00
Swim(3)	100 × 1	3	1' 20"			300	0:04:00
							0:01:00
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 × 6	1	1' 50"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	600	0:11:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		5ドック1ストローク プルブイ足首	150	0:04:30
Pull(1)	100 × 3	2	1' 50"		パドル プルブイ (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30"	600	0:11:00
Pull(2)	100 × 2	2	1' 40"			400	0:06:40
Pull(3)	100 × 1	2	1' 30"			200	0:03:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		3スカル1ストローク プルブイ足首	150	0:04:30
Swim(1)	100 × 3	2	1' 50"		(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30"	600	0:11:00
Swim(2)	100 × 2	2	1' 40"			400	0:06:40
Swim(3)	100 × 1	2	1' 30"			200	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						3700	1:25:20



- 【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"		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"		5ドック1ストローク プルバイ足首	150	0:05:00
Pull(1)	100 × 3	2	2' 00"		パドル プルバイ (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30"	600	0:12:00
Pull(2)	100 × 2	2	1' 50"			400	0:07:20
Pull(3)	100 × 1	2	1' 40"			200	0:03:20
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Drill	25 × 6	1	0' 50"		3スカル1ストローク プルバイ足首	150	0:05:00
Swim(1)	100 × 3	2	2' 00"		(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30"	600	0:12:00
Swim(2)	100 × 2	2	1' 50"			400	0:07:20
Swim(3)	100 × 1	2	1' 40"			200	0:03:20
Down					各自		0:05:00
Total						3400	1:26:00



- 【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 × 4	1	1' 05"		ゆっくり大きく	200	0:04:20
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 × 4	1	0' 50"		5ドック1ストローク プルブイ足首	100	0:03:20
Pull(1)	100 × 3	2	2' 10"		パドル プルブイ (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30"	600	0:13:00
Pull(2)	100 × 2	2	2' 00"			400	0:08:00
Pull(3)	100 × 1	2	1' 50"			200	0:03:40
							0:00:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	25 × 4	1	0' 50"		3スカル1ストローク プルブイ足首	100	0:03:20
Swim(1)	100 × 3	2	2' 10"		(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30"	600	0:13:00
Swim(2)	100 × 2	2	2' 00"			400	0:08:00
Swim(3)	100 × 1	2	1' 50"			200	0:03:40
							0:00:30
Down					各自		0:05:00
Total						3200	1:25:50



- 【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 × 5	1	1' 15"		ゆっくり大きく	250	0:06:15
Swim	100 × 4	1	2' 20"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	400	0:09:20
Drill	25 × 6	1	0' 55"		5ドック1ストローク プルブイ足首	150	0:05:30
Pull(1)	100 × 1	2	2' 20"		パドル プルブイ (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30"	200	0:04:40
Pull(2)	100 × 1	2	2' 10"			200	0:04:20
Pull(3)	100 × 1	2	2' 00"			200	0:04:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		3スカル1ストローク プルブイ足首	150	0:05:30
Swim(1)	100 × 3	2	2' 20"		(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30"	600	0:14:00
Swim(2)	100 × 2	2	2' 10"			400	0:08:40
Swim(3)	100 × 1	2	2' 00"			200	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						2850	1:25:15



- 【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 × 3	1	1' 30"		ゆっくり大きく	150	0:04:30
Swim	100 × 2	1	2' 45"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	200	0:05:30
Drill	25 × 4	1	0' 55"		5ドック1ストローク プルブイ足首	100	0:03:40
Pull(1)	100 × 1	2	2' 50"		パドル プルブイ (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30"	200	0:05:40
Pull(2)	100 × 1	2	2' 40"			200	0:05:20
Pull(3)	100 × 1	2	2' 30"			200	0:05:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Drill	25 × 4	1	0' 55"		3スカル1ストローク プルブイ足首	100	0:03:40
Swim(1)	100 × 3	2	2' 50"		(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30"	600	0:17:00
Swim(2)	100 × 2	2	2' 40"			400	0:10:40
Swim(3)	100 × 1	2	2' 30"			200	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2450	1:25:20