



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - ペースコントロール
 - スピード変化

6

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	0' 55"		ゆっくり大きく	300	0:05:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		FR/FLY by25m	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	50 × 4	1	1' 00"		DPS ストローク少なく	200	0:04:00
Swim	200 × 8	1	3' 00"		丁寧に 一定ペース	1600	0:24:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		ドックパドル/ロングドックパドル by25m プルブイ	150	0:03:30
Pull	50 × 12	1			-55"-50"-45"-40" 繰返し パドル プルブイ	600	0:09:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	150	0:03:30
Swim	50 × 12	1			1~3-55" 4~6-50" 7~9-45" 10~12-40"	600	0:09:30
Down					各自		0:05:00
Total						4000	1:24:00



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- スピード変化

5

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		FR/FLY by25m	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	50 × 4	1	1' 00"		DPS ストローク少なく	200	0:04:00
Swim	200 × 7	1	3' 15"		丁寧に 一定ペース	1400	0:22:45
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		ドックパドル/ロングドックパドル by25m プルブイ	150	0:03:30
Pull	50 × 12	1			-55"-50"-45" 繰返し パドル プルブイ	600	0:10:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	150	0:03:30
Swim	50 × 12	1			1~4-55" 5~8-50" 9~12-45"	600	0:10:00
Down					各自		0:05:00
Total						3800	1:24:15



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - ペースコントロール
 - スピード変化

4

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Kick	50 × 2	1	1' 30"		FR/FLY by25m	100	0:03:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:45
Swim	50 × 3	1	1' 05"		DPS ストローク少なく	150	0:03:15
Swim	200 × 6	1	3' 30"		丁寧に 一定ペース	1200	0:21:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Drill	50 × 3	1	1' 15"		ドックパドル/ロングドックパドル by25m プルブイ	150	0:03:45
Pull	50 × 12	1			-60"-55"-50" 繰返し パドル プルブイ	600	0:11:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	150	0:03:45
Swim	50 × 12	1			1~4-60" 5~8-55" 9~12-50"	600	0:11:00
Down					各自		0:05:00
Total						3500	1:24:10



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- スピード変化

3

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 5	1	1' 05"		ゆっくり大きく	250	0:05:25
Kick	50 × 2	1	1' 30"		FR/FLY by25m	100	0:03:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:00
Swim	50 × 3	1	1' 10"		DPS ストローク少なく	150	0:03:30
Swim	200 × 5	1	3' 45"		丁寧に 一定ペース	1000	0:18:45
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"		ドックパドル/ロングドックパドル by25m プルブイ	150	0:04:00
Pull	50 × 12	1			-1' 05"-60"-55" 繰返し パドル プルブイ	600	0:12:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	150	0:04:00
Swim	50 × 12	1			1~4-1' 05" 5~8-60" 9~12-55"	600	0:12:00
Down					各自		0:05:00
Total						3250	1:24:40



【 テーマ 】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- スピード変化

2

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 4	1	1' 15"		ゆっくり大きく	200	0:05:00
Kick	50 × 2	1	1' 40"		FR/FLY by25m	100	0:03:20
Drill	50 × 3	1	1' 30"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:30
Swim	50 × 3	1	1' 15"		DPS ストローク少なく	150	0:03:45
Swim	200 × 4	1	4' 00"		丁寧に 一定ペース	800	0:16:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		ドックパドル/ロングドックパドル by25m プルブイ	150	0:04:30
Pull	50 × 12	1			-1' 10"-1' 05"-60" 繰返し パドル プルブイ	600	0:13:00
Drill	50 × 2	1	1' 30"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	100	0:03:00
Swim	50 × 12	1			1~4-1' 10" 5~8-1' 05" 9~12-60"	600	0:13:00
Down					各自		0:05:00
Total						2950	1:24:05



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - ペースコントロール
 - スピード変化

1

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 3	1	1' 30"		ゆっくり大きく	150	0:04:30
Kick	50 × 2	1	1' 50"		FR/FLY by25m	100	0:03:40
Drill	50 × 3	1	1' 40"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:05:00
Swim	50 × 3	1	1' 30"		DPS ストローク少なく	150	0:04:30
Swim	150 × 4	1	4' 00"		丁寧に 一定ペース	600	0:16:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Drill	50 × 3	1	1' 40"		ドックパドル/ロングドックパドル by25m プルブイ	150	0:05:00
Pull	50 × 9	1			-1' 30"-1' 20"-1' 10" 繰返し パドル プルブイ	450	0:12:00
Drill	50 × 2	1	1' 40"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	100	0:03:20
Swim	50 × 9	1			1~3-1' 30" 4~6-1' 20" 7~9-1' 10"	450	0:12:00
Down					各自		0:05:00
Total						2400	1:24:20