



【テーマ】

- 左右のバランス
- ローリングのバランス
- 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"		DES	300	0:05:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右サイド/左サイド by25m	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		ロングドック/Swim by25m	150	0:03:30
Swim	100 × 6	1	1' 40"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	600	0:10:00
Pull	50 × 4	1	1' 00"		DPS パドル プルブイ	200	0:04:00
Pull	100 × 10	1	1' 35"		丁寧に パドル プルブイ	1000	0:15:50
Drill	25 × 6	1	0' 35"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:03:30
Dash(1)	25 × 2	2	0' 45"		スタート12.5m顔上げ 残りE	100	0:03:00
Swim(2)	50 × 3	2	0' 40"		H 頑張ろう	300	0:04:00
Swim(3)	100 × 3	2	1' 40"		フォーム	600	0:10:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3850	1:24:20



【テーマ】

- 左右のバランス
- ローリングのバランス
- 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 × 3	1	1' 50"		DES	300	0:05:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右サイド/左サイド by25m	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		ロングドック/Swim by25m	150	0:03:30
Swim	100 × 6	1	1' 50"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	600	0:11:00
Pull	50 × 3	1	1' 00"		DPS パドル プルブイ	150	0:03:00
Pull	100 × 8	1	1' 45"		丁寧に パドル プルブイ	800	0:14:00
Drill	25 × 6	1	0' 35"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:03:30
Dash(1)	25 × 2	2	0' 45"		スタート12.5m顔上げ 残りE	100	0:03:00
Swim(2)	50 × 3	2	0' 45"		H 頑張ろう	300	0:04:30
Swim(3)	100 × 3	2	1' 50"		フォーム	600	0:11:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3600	1:25:00



【テーマ】

- 左右のバランス
- ローリングのバランス
- 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"		DES	300	0:06:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右サイド/左サイド by25m	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 15"		ロングドック/Swim by25m	150	0:03:45
Swim	100 × 5	1	2' 00"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	500	0:10:00
Pull	50 × 3	1	1' 05"		DPS パドル プルブイ	150	0:03:15
Pull	100 × 6	1	1' 55"		丁寧に パドル プルブイ	600	0:11:30
Drill	25 × 6	1	0' 40"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:04:00
Dash(1)	25 × 2	2	0' 45"		スタート12.5m顔上げ 残りE	100	0:03:00
Swim(2)	50 × 3	2	0' 50"		H 頑張ろう	300	0:05:00
Swim(3)	100 × 3	2	2' 00"		フォーム	600	0:12:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3300	1:25:00



【テーマ】

- 左右のバランス
- ローリングのバランス
- 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"		ゆっくり大きく	300	0:06:30
Swim	100 × 3	1	2' 10"		DES	300	0:06:30
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右サイド/左サイド by25m	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"		ロングドック/Swim by25m	150	0:04:00
Swim	100 × 4	1	2' 10"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	400	0:08:40
Pull	50 × 3	1	1' 10"		DPS パドル プルブイ	150	0:03:30
Pull	100 × 5	1	2' 05"		丁寧に パドル プルブイ	500	0:10:25
Drill	25 × 4	1	0' 45"		キャッチアップ ビート板タッチ	100	0:03:00
Dash(1)	25 × 2	2	0' 45"		スタート12.5m顔上げ 残りE	100	0:03:00
Swim(2)	50 × 3	2	0' 55"		H 頑張ろう	300	0:05:30
Swim(3)	100 × 3	2	2' 10"		フォーム	600	0:13:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3050	1:24:35



【テーマ】

- 左右のバランス
- ローリングのバランス
- 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"		ゆっくり大きく	300	0:07:30
Swim	100 × 3	1	2' 20"		DES	300	0:07:00
Kick	50 × 3	1	1' 40"		右サイド/左サイド by25m	150	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		ロングドック/Swim by25m	150	0:04:30
Swim	100 × 3	1	2' 20"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	300	0:07:00
Pull	50 × 3	1	1' 15"		DPS パドル プルブイ	150	0:03:45
Pull	100 × 4	1	2' 15"		丁寧に パドル プルブイ	400	0:09:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:04:30
Dash(1)	25 × 2	2	0' 45"		スタート12.5m顔上げ 残りE	100	0:03:00
Swim(2)	50 × 2	2	1' 00"		H 頑張ろう	200	0:04:00
Swim(3)	100 × 3	2	2' 20"		フォーム	600	0:14:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2800	1:25:15



【 テーマ 】

- 左右のバランス
- ローリングのバランス
- 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"		ゆっくり大きく	200	0:06:00
Swim	100 × 3	1	2' 45"		DES	300	0:08:15
Kick	50 × 3	1	1' 50"		右サイド/左サイド by25m	150	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 40"		ロングドック/Swim by25m	150	0:05:00
Swim	100 × 3	1	2' 45"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	300	0:08:15
Pull	50 × 3	1	1' 30"		DPS パドル プルブイ	150	0:04:30
Pull	100 × 3	1	2' 40"		丁寧に パドル プルブイ	300	0:08:00
Drill	25 × 4	1	0' 50"		キャッチアップ ビート板タッチ	100	0:03:20
Dash(1)	25 × 2	2	0' 45"		スタート12.5m顔上げ 残りE	100	0:03:00
Swim(2)	50 × 2	2	1' 15"		H 頑張ろう	200	0:05:00
Swim(3)	100 × 2	2	2' 45"		フォーム	400	0:11:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2350	1:23:50