



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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 × 4	1	0' 55"		ゆっくり大きく	200	0:03:40
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 × 3	1	1' 00"		DPS	150	0:03:00
Swim	100 × 16	1	1' 30"		一定ペース HR→23~25/10"	1600	0:24:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		ドック/ロングドック by25m キック打つ	150	0:03:30
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Dash	25 × 4	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	100	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						2550	1:01:40



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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 × 4	1	1' 00"		ゆっくり大きく	200	0:04:00
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 × 3	1	1' 00"		DPS	150	0:03:00
Swim	100 × 14	1	1' 40"		一定ペース HR→23~25/10"	1400	0:23:20
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		ドック/ロングドック by25m キック打つ	150	0:03:30
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Dash	25 × 4	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	100	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						2350	1:01:20



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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 × 4	1	1' 00"		ゆっくり大きく	200	0:04:00
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 × 3	1	1' 05"		DPS	150	0:03:15
Swim	100 × 12	1	1' 50"		一定ペース HR→23~25/10"	1200	0:22:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Drill	50 × 3	1	1' 15"		ドック/ロングドック by25m キック打つ	150	0:03:45
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Dash	25 × 4	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	100	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						2150	1:01:25



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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 × 4	1	1' 05"		ゆっくり大きく	200	0:04:20
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 × 3	1	1' 10"		DPS	150	0:03:30
Swim	100 × 10	1	2' 00"		一定ペース HR→23~25/10"	1000	0:20:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"		ドック/ロングドック by25m キック打つ	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
Dash	25 × 4	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	100	0:03:20
Down					各自		0:05:00
Total						1950	1:01:10



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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 × 4	1	1' 15"		ゆっくり大きく	200	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	150	0:04:30
Swim	50 × 3	1	1' 15"		DPS	150	0:03:45
Swim	100 × 8	1	2' 15"		一定ペース HR→23~25/10"	800	0:18:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		ドック/ロングドック by25m キック打つ	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
Dash	25 × 4	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	100	0:03:20
Down					各自		0:05:00
Total						1750	1:01:05



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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 × 3	1	1' 30"		ゆっくり大きく	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 40"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	150	0:05:00
Swim	50 × 3	1	1' 30"		DPS	150	0:04:30
Swim	100 × 6	1	2' 45"		一定ペース HR→23~25/10"	600	0:16:30
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Drill	50 × 3	1	1' 40"		ドック/ロングドック by25m キック打つ	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
Dash	25 × 4	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	100	0:03:20
Down					各自		0:05:00
Total						1500	1:01:10