



【テーマ】

- 左右のバランス
- キックコントロール
- 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"		大きくゆっくり	300	0:05:30
Swim	100 × 3	1	1' 40"		1/3呼吸	300	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	150	0:03:30
Pull(1)	100 × 5	1	1' 45"		パドル プルブイ (1)→(2)→(3)レスト30"	500	0:08:45
Pull(2)	100 × 4	1	1' 35"			400	0:06:20
Pull(3)	100 × 3	1	1' 25"			300	0:04:15
							0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右キック/左キック by12.5m	150	0:04:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右サイド/左サイド by25m	150	0:04:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		6サイド/Swim by25m	150	0:03:30
Swim(1)	50 × 6	2	0' 50"		フォーム 1/3呼吸	600	0:10:00
Swim(2)	100 × 3	2	1' 30"		H 頑張ろう	600	0:09:00
Swim(3)	50 × 1	2	1' 00"		MAX	100	0:02:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3800	1:24:50



【テーマ】

- 左右のバランス
- キックコントロール
- 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"		大きくゆっくり	300	0:06:00
Swim	100 × 3	1	1' 50"		1/3呼吸	300	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	150	0:03:30
Pull(1)	100 × 4	1	1' 55"		パドル プルブイ (1)→(2)→(3)レスト30"	400	0:07:40
Pull(2)	100 × 3	1	1' 45"			300	0:05:15
Pull(3)	100 × 2	1	1' 35"			200	0:03:10
							0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右キック/左キック by12.5m	150	0:04:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右サイド/左サイド by25m	150	0:04:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		6サイド/Swim by25m	150	0:03:30
Swim(1)	50 × 6	2	0' 55"		フォーム 1/3呼吸	600	0:11:00
Swim(2)	100 × 3	2	1' 40"		H 頑張ろう	600	0:10:00
Swim(3)	50 × 1	2	1' 00"		MAX	100	0:02:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3500	1:24:35



【テーマ】

- 左右のバランス
- キックコントロール
- 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"		大きくゆっくり	300	0:06:00
Swim	100 × 3	1	2' 00"		1/3呼吸	300	0:06:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	150	0:03:45
Pull(1)	100 × 3	1	2' 05"		パドル プルブイ (1)→(2)→(3)レスト30"	300	0:06:15
Pull(2)	100 × 2	1	1' 55"			200	0:03:50
Pull(3)	100 × 1	1	1' 45"			100	0:01:45
							0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック by12.5m	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右サイド/左サイド by25m	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 15"		6サイド/Swim by25m	150	0:03:45
Swim(1)	50 × 6	2	1' 00"		フォーム 1/3呼吸 H 頑張ろう MAX (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'	600	0:12:00
Swim(2)	100 × 3	2	1' 50"			600	0:11:00
Swim(3)	50 × 1	2	1' 00"			100	0:02:00
							0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3200	1:25:00



【テーマ】

- 左右のバランス
- キックコントロール
- 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 × 6	1	1' 05"		大きくゆっくり	300	0:06:30
Swim	100 × 3	1	2' 10"		1/3呼吸	300	0:06:30
Drill	50 × 4	1	1' 20"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	200	0:05:20
Pull(1)	100 × 3	1	2' 15"		パドル プルブイ	300	0:06:45
Pull(2)	100 × 2	1	2' 05"			200	0:04:10
Pull(3)	100 × 1	1	1' 55"			100	0:01:55
					(1)→(2)→(3)レスト30"		0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック by12.5m	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右サイド/左サイド by25m	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		6サイド/Swim by25m	150	0:04:00
Swim(1)	50 × 3	2	1' 05"		フォーム 1/3呼吸	300	0:06:30
Swim(2)	100 × 3	2	2' 00"		H 頑張ろう	600	0:12:00
Swim(3)	50 × 1	2	1' 15"		MAX	100	0:02:30
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2950	1:25:10



【テーマ】

- 左右のバランス
- キックコントロール
- 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 × 6	1	1' 15"		大きくゆっくり	300	0:07:30
Swim	100 × 3	1	2' 20"		1/3呼吸	300	0:07:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	150	0:04:30
Pull(1)	100 × 3	1	2' 20"		パドル プルブイ (1)→(2)→(3)レスト30"	300	0:07:00
Pull(2)	100 × 2	1	2' 10"			200	0:04:20
Pull(3)	100 × 1	1	2' 00"			100	0:02:00
							0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Kick	50 × 3	1	1' 40"		右キック/左キック by12.5m	150	0:05:00
Kick	50 × 3	1	1' 40"		右サイド/左サイド by25m	150	0:05:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		6サイド/Swim by25m	150	0:04:30
Swim(1)	50 × 3	2	1' 10"		フォーム 1/3呼吸 H 頑張ろう MAX (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'	300	0:07:00
Swim(2)	100 × 2	2	2' 15"			400	0:09:00
Swim(3)	50 × 1	2	1' 15"			100	0:02:30
							0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2700	1:25:20



【テーマ】

- 左右のバランス
- キックコントロール
- 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 × 6	1	1' 30"		大きくゆっくり	300	0:09:00
Swim	100 × 3	1	2' 45"		1/3呼吸	300	0:08:15
Drill	50 × 3	1	1' 40"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	150	0:05:00
Pull(1)	100 × 3	1	2' 45"		パドル プルブイ (1)→(2)→(3)レスト30"	300	0:08:15
Pull(2)	100 × 2	1	2' 30"			200	0:05:00
Pull(3)	100 × 1	1	2' 15"			100	0:02:15
							0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Kick	50 × 3	1	1' 50"		右キック/左キック by12.5m	150	0:05:30
Kick	50 × 3	1	1' 50"		右サイド/左サイド by25m	150	0:05:30
Kick	50 × 3	1	1' 40"		6サイド/Swim by25m	150	0:05:00
Swim(1)	50 × 3	1	1' 30"		フォーム 1/3呼吸	150	0:04:30
Swim(2)	100 × 2	1	2' 30"		H 頑張ろう	200	0:05:00
Swim(3)	50 × 1	1	1' 15"		MAX	50	0:01:15
					(1)→(2)→(3)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:23:50