



- 【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
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右キック/左キック/両足	150	0:04:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		12サイドスカーリングキック	150	0:03:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		3スカル3ストローク	150	0:03:30
Pull	150 × 4	1	2' 30"		DPS ストローク数少なく プルブイ	600	0:10:00
Pull	100 × 12	1	1' 30"		パドル プルブイ	1200	0:18:00
Pull	50 × 3	1	1' 10"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:03:30
Swim(1)	50 × 2	3	1' 00"		E	300	0:06:00
Swim(2)	100 × 1	3	1' 20"		H 頑張ろう	300	0:04:00
Swim(3)	50 × 2	3	1' 00"		E	300	0:06:00
Swim(4)	150 × 1	3	2' 00"		H 頑張ろう	450	0:06:00
					(1)→(2)→(3)→(4)レストなし		0:01:00
					(4)→(1)レスト30"		
Down					各自		0:05:00
Total						4050	1:26:00



- 【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
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右キック/左キック/両足	150	0:04:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		12サイドスカーリングキック	150	0:03:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		3スカル3ストローク	150	0:03:30
Pull	150 × 3	1	2' 45"		DPS ストローク数少なく プルブイ	450	0:08:15
Pull	100 × 10	1	1' 40"		パドル プルブイ	1000	0:16:40
Pull	50 × 4	1	1' 10"		5ストローク3"ストップ プルブイ	200	0:04:40
Swim(1)	50 × 2	3	1' 00"		E	300	0:06:00
Swim(2)	100 × 1	3	1' 30"		H 頑張ろう	300	0:04:30
Swim(3)	50 × 2	3	1' 00"		E	300	0:06:00
Swim(4)	150 × 1	3	2' 15"		H 頑張ろう	450	0:06:45
					(1)→(2)→(3)→(4)レストなし		0:01:00
					(4)→(1)レスト30"		
Down					各自		0:05:00
Total						3750	1:25:50



- 【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
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック/両足	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 15"		12サイドスカーリングキック	150	0:03:45
Drill	50 × 3	1	1' 15"		3スカル3ストローク	150	0:03:45
Pull	150 × 3	1	3' 00"		DPS ストローク数少なく プルブイ	450	0:09:00
Pull	100 × 8	1	1' 50"		パドル プルブイ	800	0:14:40
Pull	50 × 3	1	1' 15"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:03:45
Swim(1)	50 × 2	3	1' 00"		E	300	0:06:00
Swim(2)	100 × 1	3	1' 40"		H 頑張ろう	300	0:05:00
Swim(3)	50 × 2	3	1' 00"		E	300	0:06:00
Swim(4)	150 × 1	3	2' 30"		H 頑張ろう	450	0:07:30
					(1)→(2)→(3)→(4)レストなし		0:01:00
					(4)→(1)レスト30"		
Down					各自		0:05:00
Total						3500	1:25:55



- 【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 × 6	1	1' 05"		ゆっくり大きく	300	0:06:30
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック/両足	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		12サイドスカーリングキック	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"		3スカル3ストローク	150	0:04:00
Pull	150 × 2	1	3' 15"		DPS ストローク数少なく プルブイ	300	0:06:30
Pull	100 × 6	1	2' 00"		パドル プルブイ	600	0:12:00
Pull	50 × 4	1	1' 20"		5ストローク3"ストップ プルブイ	200	0:05:20
Swim(1)	50 × 2	3	1' 05"		E	300	0:06:30
Swim(2)	100 × 1	3	1' 50"		H 頑張ろう	300	0:05:30
Swim(3)	50 × 2	3	1' 05"		E	300	0:06:30
Swim(4)	150 × 1	3	2' 50"		H 頑張ろう	450	0:08:30
					(1)→(2)→(3)→(4)レストなし		0:01:00
					(4)→(1)レスト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 × 6	1	1' 15"		ゆっくり大きく	300	0:07:30
Kick	50 × 3	1	1' 40"		右キック/左キック/両足	150	0:05:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		12サイドスカーリングキック	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"		3スカル3ストローク	150	0:04:30
Pull	150 × 3	1	3' 30"		DPS ストローク数少なく プルブイ	450	0:10:30
Pull	100 × 6	1	2' 15"		パドル プルブイ	600	0:13:30
Pull	50 × 3	1	1' 30"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:04:30
Swim(1)	50 × 2	2	1' 15"		E	200	0:05:00
Swim(2)	100 × 1	2	2' 00"		H 頑張ろう	200	0:04:00
Swim(3)	50 × 2	2	1' 15"		E	200	0:05:00
Swim(4)	150 × 1	2	3' 00"		H 頑張ろう	300	0:06:00
					(1)→(2)→(3)→(4)レストなし		0:00:30
					(4)→(1)レスト30"		
Down					各自		0:05:00
Total						2850	1:25:30



- 【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 × 6	1	1' 30"		ゆっくり大きく	300	0:09:00
Kick	50 × 3	1	1' 50"		右キック/左キック/両足	150	0:05:30
Kick	50 × 3	1	1' 40"		12サイドスカーリングキック	150	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 40"		3スカル3ストローク	150	0:05:00
Pull	100 × 3	1	2' 45"		DPS ストローク数少なく プルブイ	300	0:08:15
Pull	100 × 4	1	2' 40"		パドル プルブイ	400	0:10:40
Pull	50 × 3	1	1' 40"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:05:00
Swim(1)	50 × 2	2	1' 30"		E	200	0:06:00
Swim(2)	100 × 1	2	2' 30"		H 頑張ろう	200	0:05:00
Swim(3)	50 × 2	2	1' 30"		E	200	0:06:00
Swim(4)	100 × 1	2	2' 30"		H 頑張ろう	200	0:05:00
					(1)→(2)→(3)→(4)レストなし		0:00:30
					(4)→(1)レスト30"		
Down					各自		0:05:00
Total						2400	1:25:55