



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - キャッチの意識
 - 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 × 4	1	1' 40"		E/H/E/H by25m	400	0:06:40
Drill	50 × 4	1	1' 10"		ドック/ロングドック by25m キック打つ	200	0:04:40
Drill	75 × 4	1	1' 15"		ゲー・チョコキ・パー by25m	300	0:05:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Swim(1)	100 × 1	5	1' 20"		H 頑張ろう	500	0:06:40
Swim(2)	50 × 2	5	0' 50"		フォーム	500	0:08:20
Dash(3)	25 × 2	5	0' 45"		スタート12.5m顔上げH 残りE (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レストなし	250	0:07:30
Down					各自		0:05:00
Total						2550	1:01:20



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - キャッチの意識
 - 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"		E/H/E/H by25m	300	0:05:30
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
Drill	75 × 4	1	1' 20"		ゲー・チョキ・パー by25m	300	0:05:20
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Swim(1)	100 × 1	5	1' 30"		H 頑張ろう	500	0:07:30
Swim(2)	50 × 2	5	0' 55"		フォーム	500	0:09:10
Dash(3)	25 × 2	5	0' 45"		スタート12.5m顔上げH 残りE (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レストなし	250	0:07:30
Down					各自		0:05:00
Total						2400	1:01:30



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - キャッチの意識
 - 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"		E/H/E/H by25m	300	0:06:00
Drill	50 × 4	1	1' 15"		ドック/ロングドック by25m キック打つ	200	0:05:00
Drill	75 × 4	1	1' 30"		ゲー・チョコキ・パー by25m	300	0:06:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Swim(1)	100 × 1	4	1' 40"		H 頑張ろう	400	0:06:40
Swim(2)	50 × 2	4	1' 00"		フォーム	400	0:08:00
Dash(3)	25 × 2	4	0' 45"		スタート12.5m顔上げH 残りE (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レストなし	200	0:06:00
Down					各自		0:05:00
Total						2200	1:01:20



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - キャッチの意識
 - 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 × 4	1	2' 10"		E/H/E/H by25m	400	0:08:40
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
Drill	75 × 4	1	1' 45"		ゲー・チョコキ・パー by25m	300	0:07:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Swim(1)	100 × 1	3	1' 50"		H 頑張ろう	300	0:05:30
Swim(2)	50 × 2	3	1' 05"		フォーム	300	0:06:30
Dash(3)	25 × 2	3	0' 45"		スタート12.5m顔上げH 残りE (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レストなし	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						2000	1:00:40



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - キャッチの意識
 - 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
Swim	100 × 3	1	2' 20"		E/H/E/H by25m	300	0:07:00
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
Drill	75 × 4	1	2' 00"		ゲー・チョコキ・パー by25m	300	0:08:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Swim(1)	100 × 1	3	2' 00"		H 頑張ろう	300	0:06:00
Swim(2)	50 × 2	3	1' 15"		フォーム	300	0:07:30
Dash(3)	25 × 2	3	0' 45"		スタート12.5m顔上げH 残りE (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レストなし	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						1800	1:00:30



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - キャッチの意識
 - 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"		E/H/E/H by25m	300	0:08:15
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
Drill	75 × 4	1	2' 15"		ゲー・チョコキ・パー by25m	300	0:09:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Swim(1)	100 × 1	2	2' 30"		H 頑張ろう	200	0:05:00
Swim(2)	50 × 2	2	1' 30"		フォーム	200	0:06:00
Dash(3)	25 × 2	2	0' 45"		スタート12.5m顔上げH 残りE (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レストなし	100	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						1550	1:00:35