



- 【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"		大きくゆっくり	300	0:05:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		FR/BA by25m	150	0:04:00
Swim	50 × 3	1	1' 00"		DPS ストローク数少なく	150	0:03:00
Swim	100 × 5	1	1' 40"		1~3DES 4・5→H	500	0:08:20
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:04:30
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
Pull	100 × 8	1	1' 40"		E/H by50m パドル プルブイ	800	0:13:20
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' 10"		3スカル3ストローク	150	0:03:30
Swim(1)	100 × 1	6	1' 25"		H 頑張ろう	600	0:08:30
Swim(2)	50 × 2	6	1' 00"		E	600	0:12:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						3700	1:25:10



- 【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"		大きくゆっくり	300	0:06:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		FR/BA by25m	150	0:04:00
Swim	50 × 3	1	1' 00"		DPS ストローク数少なく	150	0:03:00
Swim	100 × 5	1	1' 50"		1~3DES 4・5→H	500	0:09:10
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:04:30
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
Pull	100 × 6	1	1' 50"		E/H by50m パドル プルブイ	600	0:11:00
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' 10"		3スカル3ストローク	150	0:03:30
Swim(1)	100 × 1	6	1' 30"		H 頑張ろう	600	0:09:00
Swim(2)	50 × 2	6	1' 00"		E (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし	600	0:12:00
Down					各自		0:05:00
Total						3500	1:24:40



- 【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"		大きくゆっくり	300	0:06:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		FR/BA by25m	150	0:04:30
Swim	50 × 3	1	1' 05"		DPS ストローク数少なく	150	0:03:15
Swim	100 × 4	1	2' 00"		1~3DES 4→H	400	0:08:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:05:00
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
Pull	100 × 6	1	2' 00"		E/H by50m パドル プルブイ	600	0:12:00
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' 15"		3スカル3ストローク	150	0:03:45
Swim(1)	100 × 1	5	1' 40"		H 頑張ろう	500	0:08:20
Swim(2)	50 × 2	5	1' 05"		E	500	0:10:50
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						3200	1:24:55



- 【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"		大きくゆっくり	300	0:06:30
Kick	50 × 3	1	1' 30"		FR/BA by25m	150	0:04:30
Swim	50 × 3	1	1' 10"		DPS ストローク数少なく	150	0:03:30
Swim	100 × 4	1	2' 10"		1~3DES 4→H	400	0:08:40
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:05:00
Pull	50 × 3	1	1' 20"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:04:00
Pull	100 × 4	1	2' 10"		E/H by50m パドル プルブイ	400	0:08:40
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' 20"		3スカル3ストローク	150	0:04:00
Swim(1)	100 × 1	5	1' 50"		H 頑張ろう	500	0:09:10
Swim(2)	50 × 2	5	1' 10"		E (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし	500	0:11:40
Down					各自		0:05:00
Total						3000	1:25:10



- 【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 × 6	1	1' 15"		大きくゆっくり	300	0:07:30
Kick	50 × 3	1	1' 40"		FR/BA by25m	150	0:05:00
Swim	50 × 3	1	1' 15"		DPS ストローク数少なく	150	0:03:45
Swim	100 × 3	1	2' 20"		1~3DES	300	0:07:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:05:30
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
Pull	100 × 4	1	2' 20"		E/H by50m パドル プルブイ	400	0:09:20
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' 30"		3スカル3ストローク	150	0:04:30
Swim(1)	100 × 1	4	2' 00"		H 頑張ろう	400	0:08:00
Swim(2)	50 × 2	4	1' 15"		E	400	0:10:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						2700	1:25:05



- 【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"		大きくゆっくり	200	0:06:00
Kick	50 × 3	1	1' 50"		FR/BA by25m	150	0:05:30
Swim	50 × 3	1	1' 30"		DPS ストローク数少なく	150	0:04:30
Swim	100 × 3	1	2' 45"		1~3DES	300	0:08:15
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:05:30
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
Pull	100 × 3	1	2' 45"		E/H by50m パドル プルブイ	300	0:08:15
Kick	50 × 3	1	1' 50"		12サイドスカーリングキック	150	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 40"		3スカル3ストローク	150	0:05:00
Swim(1)	100 × 1	3	2' 30"		H 頑張ろう	300	0:07:30
Swim(2)	50 × 2	3	1' 30"		E	300	0:09:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:25:00