



【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- ペースコントロール

6

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 12	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:07:00
Swim	200 × 2	1	3' 30"		丁寧に	400	0:07:00
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"		グライドキック/Swim by25m	150	0:03:30
Swim	200 × 3	1	3' 15"		レースペース	600	0:09:45
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	50 × 4	1	1' 10"		ドック/ロングドック by25m プルブイ	200	0:04:40
Pull	50 × 6	1	0' 50"		1/3呼吸 パドル プルブイ	300	0:05:00
Pull	150 × 6	1	2' 15"		パドル プルブイ	900	0:13:30
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
Swim(1)	50 × 3	1	0' 55"			150	0:02:45
Swim(2)	50 × 3	1	0' 50"			150	0:02:30
Swim(3)	50 × 3	1	0' 45"			150	0:02:15
Swim(4)	50 × 3	1	0' 40"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)→(4)レスト30"	150	0:02:00 0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						3850	1:25:55



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - ペースコントロール

5

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 12	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:07:00
Swim	200 × 2	1	3' 45"		丁寧に	400	0:07:30
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"		グライドキック/Swim by25m	150	0:03:30
Swim	200 × 3	1	3' 30"		レースペース	600	0:10:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	50 × 4	1	1' 10"		ドック/ロングドック by25m プルブイ	200	0:04:40
Pull	50 × 6	1	0' 55"		1/3呼吸 パドル プルブイ	300	0:05:30
Pull	150 × 4	1	2' 30"		パドル プルブイ	600	0:10:00
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 × 3	1	1' 00"			150	0:03:00
Swim(2)	50 × 3	1	0' 55"			150	0:02:45
Swim(3)	50 × 3	1	0' 50"			150	0:02:30
Swim(4)	50 × 3	1	0' 45"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)→(4)レスト30"	150	0:02:15 0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						3550	1:25:10



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - ペースコントロール

4

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 12	1	0' 40"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:08:00
Swim	200 × 2	1	4' 00"		丁寧に	400	0:08:00
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"		グライドキック/Swim by25m	150	0:03:45
Swim	200 × 2	1	3' 45"		レースペース	400	0:07:30
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Drill	50 × 4	1	1' 15"		ドック/ロングドック by25m プルブイ	200	0:05:00
Pull	50 × 6	1	1' 00"		1/3呼吸 パドル プルブイ	300	0:06:00
Pull	150 × 3	1	2' 45"		パドル プルブイ	450	0:08:15
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 × 3	1	1' 05"			150	0:03:15
Swim(2)	50 × 3	1	1' 00"			150	0:03:00
Swim(3)	50 × 3	1	0' 55"			150	0:02:45
Swim(4)	50 × 3	1	0' 50"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)→(4)レスト30"	150	0:02:30 0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						3200	1:25:25



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - ペースコントロール

3

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 12	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:09:00
Swim	150 × 2	1	3' 15"		丁寧に	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"		グライドキック/Swim by25m	150	0:04:00
Swim	150 × 3	1	3' 00"		レースペース	450	0:09:00
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 プルブイ	150	0:04:00
Pull	50 × 3	1	1' 05"		1/3呼吸 パドル プルブイ	150	0:03:15
Pull	150 × 3	1	3' 00"		パドル プルブイ	450	0:09:00
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
Swim(1)	50 × 3	1	1' 10"			150	0:03:30
Swim(2)	50 × 3	1	1' 05"			150	0:03:15
Swim(3)	50 × 3	1	1' 00"			150	0:03:00
Swim(4)	50 × 3	1	0' 55"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)→(4)レスト30"	150	0:02:45 0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						2950	1:25:15



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - ペースコントロール

2

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 12	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:09:00
Swim	150 × 2	1	3' 30"		丁寧に	300	0:07:00
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"		グライドキック/Swim by25m	150	0:04:30
Swim	150 × 2	1	3' 15"		レースペース	300	0:06:30
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 プルブイ	150	0:04:30
Pull	50 × 4	1	1' 15"		1/3呼吸 パドル プルブイ	200	0:05:00
Pull	150 × 2	1	3' 15"		パドル プルブイ	300	0:06:30
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 × 3	1	1' 15"			150	0:03:45
Swim(2)	50 × 3	1	1' 10"			150	0:03:30
Swim(3)	50 × 3	1	1' 05"			150	0:03:15
Swim(4)	50 × 3	1	1' 00"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)→(4)レスト30"	150	0:03:00 0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						2700	1:25:30



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - ペースコントロール

1

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 8	1	0' 50"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:06:40
Swim	150 × 1	1	4' 15"		丁寧に	150	0:04:15
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"		グライドキック/Swim by25m	150	0:05:00
Swim	150 × 1	1	4' 00"		レースペース	150	0:04:00
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 プルブイ	150	0:05:00
Pull	50 × 4	1	1' 30"		1/3呼吸 パドル プルブイ	200	0:06:00
Pull	150 × 2	1	4' 00"		パドル プルブイ	300	0:08:00
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 × 3	1	1' 30"			150	0:04:30
Swim(2)	50 × 3	1	1' 20"			150	0:04:00
Swim(3)	50 × 3	1	1' 15"			150	0:03:45
Swim(4)	50 × 3	1	1' 10"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)→(4)レスト30"	150	0:03:30 0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:25:00