



- 【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
Drill	100 × 2	1	2' 15"		スカーリング/Swim/ドックパドル/Swim by25m キック打つ	200	0:04:30
Swim	100 × 3	1	1' 40"			300	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 35"		両手プル FR/BA by25m キック打つ	150	0:03:30
Swim	75 × 4	1	1' 10"			300	0:04:40
Drill	50 × 3	1	1' 10"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	150	0:03:30
Swim(1)	100 × 6	1	1' 40"			600	0:10:00
Swim(2)	50 × 8	1	0' 45"			400	0:06:00
Swim(3)	25 × 8	1	0' 25"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レスト30"	200	0:03:20
							0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2600	1:02:00



- 【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 × 5	1	1' 00"		ゆっくり大きく	250	0:05:00
Drill	100 × 2	1	2' 15"		スカーリング/Swim/ドックパドル/Swim by25m キック打つ	200	0:04:30
Swim	100 × 3	1	1' 50"			300	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 35"		両手プル FR/BA by25m キック打つ	150	0:03:30
Swim	75 × 4	1	1' 20"			300	0:05:20
Drill	50 × 3	1	1' 10"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	150	0:03:30
Swim(1)	100 × 6	1	1' 50"			600	0:11:00
Swim(2)	50 × 6	1	0' 50"			300	0:05:00
Swim(3)	25 × 6	1	0' 25"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レスト30"	150	0:02:30
							0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2400	1:01:50



- 【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 × 5	1	1' 00"		ゆっくり大きく	250	0:05:00
Drill	100 × 2	1	2' 30"		スカーリング/Swim/ドックパドル/Swim by25m キック打つ	200	0:05:00
Swim	100 × 3	1	2' 00"			300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 40"		両手プル FR/BA by25m キック打つ	150	0:04:00
Swim	75 × 4	1	1' 30"			300	0:06:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	150	0:03:45
Swim(1)	100 × 4	1	2' 00"			400	0:08:00
Swim(2)	50 × 6	1	0' 55"			300	0:05:30
Swim(3)	25 × 6	1	0' 30"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レスト30"	150	0:03:00
							0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2200	1:02:15



- 【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 × 5	1	1' 05"		ゆっくり大きく	250	0:05:25
Drill	100 × 2	1	2' 45"		スカーリング/Swim/ドックパドル/Swim by25m キック打つ	200	0:05:30
Swim	100 × 3	1	2' 10"			300	0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		両手プル FR/BA by25m キック打つ	150	0:04:30
Swim	75 × 4	1	1' 40"			300	0:06:40
Drill	50 × 3	1	1' 20"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	150	0:04:00
Swim(1)	100 × 3	1	2' 10"			300	0:06:30
Swim(2)	50 × 5	1	1' 00"			250	0:05:00
Swim(3)	25 × 4	1	0' 30"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レスト30"	100	0:02:00
							0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2000	1:02:05



- 【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
Drill	100 × 2	1	3' 00"		スカーリング/Swim/ドックパドル/Swim by25m キック打つ	200	0:06:00
Swim	100 × 3	1	2' 20"			300	0:07:00
Drill	25 × 4	1	0' 45"		両手プル FR/BA by25m キック打つ	100	0:03:00
Swim	75 × 4	1	1' 50"			300	0:07:20
Drill	50 × 3	1	1' 30"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	150	0:04:30
Swim(1)	100 × 3	1	2' 20"			300	0:07:00
Swim(2)	50 × 4	1	1' 05"			200	0:04:20
Swim(3)	25 × 4	1	0' 35"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レスト30"	100	0:02:20
							0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						1850	1:02:30



- 【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 × 3	1	1' 30"		ゆっくり大きく	150	0:04:30
Drill	100 × 2	1	3' 15"		スカーリング/Swim/ドックパドル/Swim by25m キック打つ	200	0:06:30
Swim	100 × 2	1	2' 45"			200	0:05:30
Drill	25 × 4	1	0' 50"		両手プル FR/BA by25m キック打つ	100	0:03:20
Swim	75 × 2	1	2' 15"			150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 40"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	150	0:05:00
Swim(1)	100 × 3	1	2' 40"			300	0:08:00
Swim(2)	50 × 4	1	1' 20"			200	0:05:20
Swim(3)	25 × 4	1	0' 40"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レスト30"	100	0:02:40
							0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						1550	1:01:20