



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- スピード変化

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
Drill	50 × 3	1	1' 10"		片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	50 × 6	1	0' 50"		右呼吸/左呼吸 by25m	300	0:05:00
Pull	25 × 6	1	0' 35"		パドル先端つかむ プルブイ	150	0:03:30
Swim	50 × 3	1	1' 00"		DPS ストローク数少なく	150	0:03:00
Swim	100 × 15	1	1' 35"		3本ずつスピードアップ	1500	0:23:45
Swim	25 × 6	1	0' 35"		FR/BA by25m	150	0:03:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右キック/左キック/両足 グライド	150	0:04:00
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げ 偶数→ラスト12.5m顔上げ	150	0:04:30
Swim	100 × 5	1	1' 40"		フォーム 1/3呼吸	500	0:08:20
Down					各自		0:05:00
Total						3600	1:25:05



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- スピード変化

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
Drill	50 × 3	1	1' 10"		片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	50 × 6	1	0' 55"		右呼吸/左呼吸 by25m	300	0:05:30
Pull	25 × 6	1	0' 35"		パドル先端つかむ プルブイ	150	0:03:30
Swim	50 × 3	1	1' 00"		DPS ストローク数少なく	150	0:03:00
Swim	100 × 15	1	1' 45"		3本ずつスピードアップ	1500	0:26:15
Swim	25 × 6	1	0' 35"		FR/BA by25m	150	0:03:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右キック/左キック/両足 グライド	150	0:04:00
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げ 偶数→ラスト12.5m顔上げ	150	0:04:30
Swim	100 × 3	1	1' 50"		フォーム 1/3呼吸	300	0:05:30
Down					各自		0:05:00
Total						3400	1:25:15



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- スピード変化

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
Drill	50 × 3	1	1' 15"		片手前右/左 by25m	150	0:03:45
Swim	50 × 6	1	1' 00"		右呼吸/左呼吸 by25m	300	0:06:00
Pull	25 × 6	1	0' 40"		パドル先端つかむ プルブイ	150	0:04:00
Swim	50 × 3	1	1' 05"		DPS ストローク数少なく	150	0:03:15
Swim	100 × 12	1	1' 55"		3本ずつスピードアップ	1200	0:23:00
Swim	25 × 6	1	0' 40"		FR/BA by25m	150	0:04:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック/両足 グライド	150	0:04:30
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げ 偶数→ラスト12.5m顔上げ	150	0:04:30
Swim	100 × 3	1	2' 00"		フォーム 1/3呼吸	300	0:06:00
Down					各自		0:05:00
Total						3100	1:26:00



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- スピード変化

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
Drill	50 × 3	1	1' 20"		片手前右/左 by25m	150	0:04:00
Swim	50 × 3	1	1' 05"		右呼吸/左呼吸 by25m	150	0:03:15
Pull	25 × 6	1	0' 45"		パドル先端つかむ プルブイ	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 × 12	1	2' 05"		3本ずつスピードアップ	1200	0:25:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		FR/BA by25m	100	0:03:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック/両足 グライド	150	0:04:30
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げ 偶数→ラスト12.5m顔上げ	150	0:05:00
Swim	100 × 2	1	2' 10"		フォーム 1/3呼吸	200	0:04:20
Down					各自		0:05:00
Total						2800	1:25:05



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- スピード変化

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
Drill	50 × 3	1	1' 30"		片手前右/左 by25m	150	0:04:30
Swim	50 × 4	1	1' 15"		右呼吸/左呼吸 by25m	200	0:05:00
Pull	25 × 6	1	0' 45"		パドル先端つかむ プルブイ	150	0:04:30
Swim	50 × 3	1	1' 15"		DPS ストローク数少なく	150	0:03:45
Swim	100 × 9	1	2' 15"		3本ずつスピードアップ	900	0:20:15
Swim	25 × 6	1	0' 45"		FR/BA by25m	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 40"		右キック/左キック/両足 グライド	150	0:05:00
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げ 偶数→ラスト12.5m顔上げ	150	0:05:00
Swim	100 × 2	1	2' 20"		フォーム 1/3呼吸	200	0:04:40
Down					各自		0:05:00
Total						2600	1:25:10



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- スピード変化

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
Drill	50 × 4	1	1' 40"		片手前右/左 by25m	200	0:06:40
Swim	50 × 4	1	1' 30"		右呼吸/左呼吸 by25m	200	0:06:00
Pull	25 × 6	1	0' 50"		パドル先端つかむ プルブイ	150	0:05:00
Swim	50 × 3	1	1' 30"		DPS ストローク数少なく	150	0:04:30
Swim	100 × 6	1	2' 45"		3本ずつスピードアップ	600	0:16:30
Swim	25 × 6	1	0' 50"		FR/BA by25m	150	0:05:00
Kick	50 × 3	1	1' 50"		右キック/左キック/両足 グライド	150	0:05:30
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げ 偶数→ラスト12.5m顔上げ	150	0:05:00
Swim	100 × 2	1	2' 45"		フォーム 1/3呼吸	200	0:05:30
Down					各自		0:05:00
Total						2250	1:25:20