



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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
Swim	100 × 3	1	1' 40"		1/3呼吸	300	0:05:00
Drill	100 × 2	1	2' 30"		スカーリング/Pull/ドックパドル/Pull by25m プルブイ	200	0:05:00
Pull	50 × 3	1	1' 10"		フィスト/Pull by25m プルブイ	150	0:03:30
Pull(1)	100 × 6	1	1' 40"		パドル プルブイ (1)→(2)→(3)レスト30"	600	0:10:00
Pull(2)	50 × 8	1	0' 45"			400	0:06:00
Pull(3)	25 × 8	1	0' 25"			200	0:03:20
							0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右サイド/左サイド by25m	150	0:04:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		6サイド/Swim by25m	150	0:03:30
Swim(1)	100 × 6	1	1' 40"		(1)→(2)→(3)レスト30"	600	0:10:00
Swim(2)	50 × 8	1	0' 45"			400	0:06:00
Swim(3)	25 × 8	1	0' 25"			200	0:03:20
							0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3750	1:25:40



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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
Swim	100 × 3	1	1' 50"		1/3呼吸	300	0:05:30
Drill	100 × 2	1	2' 30"		スカーリング/Pull/ドックパドル/Pull by25m プルブイ	200	0:05:00
Pull	50 × 4	1	1' 10"		フィスト/Pull by25m プルブイ	200	0:04:40
Pull(1)	100 × 6	1	1' 50"		パドル プルブイ (1)→(2)→(3)レスト30"	600	0:11:00
Pull(2)	50 × 6	1	0' 50"			300	0:05:00
Pull(3)	25 × 6	1	0' 25"			150	0:02:30
							0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右サイド/左サイド by25m	150	0:04:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		6サイド/Swim by25m	150	0:03:30
Swim(1)	100 × 6	1	1' 50"		(1)→(2)→(3)レスト30"	600	0:11:00
Swim(2)	50 × 6	1	0' 50"			300	0:05:00
Swim(3)	25 × 6	1	0' 25"			150	0:02:30
							0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3500	1:25:40



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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
Swim	100 × 3	1	2' 00"		1/3呼吸	300	0:06:00
Drill	100 × 2	1	2' 45"		スカーリング/Pull/ドックパドル/Pull by25m プルブイ	200	0:05:30
Pull	50 × 4	1	1' 15"		フィスト/Pull by25m プルブイ	200	0:05:00
Pull(1)	100 × 4	1	2' 00"		パドル プルブイ	400	0:08:00
Pull(2)	50 × 6	1	0' 55"			300	0:05:30
Pull(3)	25 × 6	1	0' 30"		(1)→(2)→(3)レスト30"	150	0:03:00
							0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右サイド/左サイド by25m	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 15"		6サイド/Swim 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"		(1)→(2)→(3)レスト30"	150	0:03:00
							0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3100	1:25:25



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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
Swim	100 × 3	1	2' 10"		1/3呼吸	300	0:06:30
Drill	100 × 2	1	2' 45"		スカーリング/Pull/ドックパドル/Pull by25m プルブイ	200	0:05:30
Pull	50 × 3	1	1' 20"		フィスト/Pull by25m プルブイ	150	0:04:00
Pull(1)	100 × 4	1	2' 10"		パドル プルブイ (1)→(2)→(3)レスト30"	400	0:08:40
Pull(2)	50 × 5	1	1' 00"			250	0:05:00
Pull(3)	25 × 4	1	0' 30"			100	0:02:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右サイド/左サイド by25m	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		6サイド/Swim by25m	150	0:04:00
Swim(1)	100 × 4	1	2' 10"		(1)→(2)→(3)レスト30"	400	0:08:40
Swim(2)	50 × 5	1	1' 00"			250	0:05:00
Swim(3)	25 × 4	1	0' 30"			100	0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						2850	1:24:50



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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
Swim	100 × 3	1	2' 20"		1/3呼吸	300	0:07:00
Drill	100 × 2	1	3' 00"		スカーリング/Pull/ドックパドル/Pull by25m プルブイ	200	0:06:00
Pull	50 × 4	1	1' 30"		フィスト/Pull by25m プルブイ	200	0:06:00
Pull(1)	100 × 3	1	2' 20"		パドル プルブイ (1)→(2)→(3)レスト30"	300	0:07:00
Pull(2)	50 × 3	1	1' 10"			150	0:03:30
Pull(3)	25 × 6	1	0' 35"			150	0:03:30
							0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Kick	50 × 3	1	1' 40"		右サイド/左サイド by25m	150	0:05:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		6サイド/Swim by25m	150	0:04:30
Swim(1)	100 × 3	1	2' 20"		(1)→(2)→(3)レスト30"	300	0:07:00
Swim(2)	50 × 3	1	1' 10"			150	0:03:30
Swim(3)	25 × 6	1	0' 35"			150	0:03:30
							0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2600	1:25:30



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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
Swim	100 × 2	1	2' 45"		1/3呼吸	200	0:05:30
Drill	100 × 2	1	3' 15"		スカーリング/Pull/ドックパドル/Pull by25m プルブイ	200	0:06:30
Pull	50 × 3	1	1' 40"		フィスト/Pull by25m プルブイ	150	0:05:00
Pull(1)	100 × 3	1	2' 40"		パドル プルブイ (1)→(2)→(3)レスト30"	300	0:08:00
Pull(2)	50 × 3	1	1' 20"			150	0:04:00
Pull(3)	25 × 4	1	0' 40"			100	0:02:40
							0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Kick	50 × 3	1	1' 50"		右サイド/左サイド by25m	150	0:05:30
Kick	50 × 3	1	1' 40"		6サイド/Swim by25m	150	0:05:00
Swim(1)	100 × 3	1	2' 40"		(1)→(2)→(3)レスト30"	300	0:08:00
Swim(2)	50 × 3	1	1' 20"			150	0:04:00
Swim(3)	25 × 4	1	0' 40"			100	0:02:40
							0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2250	1:23:50