



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スタミナ強化

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
Swim	100 × 4	1	1' 40"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	400	0:06:40
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	75 × 12	1	1' 10"		一定ペース	900	0:14:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		ドックパドル/Pull by25m プルブイ	150	0:03:30
Pull	50 × 15	1	0' 50"		2E1H パドル プルブイ	750	0:12:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	150	0:03:30
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 × 3	1	2' 00"		H 頑張ろう パドル プルブイ	300	0:06:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3750	1:26:10



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スタミナ強化

5

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Swim	100 × 3	1	1' 50"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	300	0:05:30
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	75 × 12	1	1' 20"		一定ペース	900	0:16:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		ドックパドル/Pull by25m プルブイ	150	0:03:30
Pull	50 × 12	1	0' 55"		2E1H パドル プルブイ	600	0:11:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	150	0:03:30
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 × 3	1	2' 00"		H 頑張ろう パドル プルブイ	300	0:06:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3500	1:26:00



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スタミナ強化

4

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Swim	100 × 3	1	2' 00"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	300	0:06:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右サイド/左サイド by25m	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 15"		6サイド/Swim by25m	150	0:03:45
Swim	75 × 10	1	1' 30"		一定ペース	750	0:15:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Drill	50 × 3	1	1' 15"		ドックパドル/Pull by25m プルブイ	150	0:03:45
Pull	50 × 9	1	1' 00"		2E1H パドル プルブイ	450	0:09:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	150	0:03:45
Pull	50 × 2	1	1' 15"		5ストローク3"ストップ プルブイ	100	0:02:30
Pull	100 × 3	1	2' 15"		H 頑張ろう パドル プルブイ	300	0:06:45
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3150	1:25:50



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スタミナ強化

3

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 05"		ゆっくり大きく	300	0:06:30
Swim	100 × 3	1	2' 10"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	300	0:06:30
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	75 × 8	1	1' 40"		一定ペース	600	0:13:20
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"		ドックパドル/Pull by25m プルブイ	150	0:04:00
Pull	50 × 6	1	1' 05"		2E1H パドル プルブイ	300	0:06:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	150	0:04:00
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 × 3	1	2' 20"		H 頑張ろう パドル プルブイ	300	0:07:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2900	1:26:20



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スタミナ強化

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
Swim	100 × 3	1	2' 20"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	300	0:07:00
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	75 × 6	1	1' 50"		一定ペース	450	0:11:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		ドックパドル/Pull by25m プルブイ	150	0:04:30
Pull	50 × 6	1	1' 10"		2E1H パドル プルブイ	300	0:07:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	150	0:04:30
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 × 3	1	2' 30"		H 頑張ろう パドル プルブイ	300	0:07:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2650	1:26:30



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スタミナ強化

1

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 4	1	1' 30"		ゆっくり大きく	200	0:06:00
Swim	100 × 2	1	2' 45"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	200	0:05:30
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	75 × 4	1	2' 00"		一定ペース	300	0:08:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Drill	50 × 3	1	1' 40"		ドックパドル/Pull by25m プルブイ	150	0:05:00
Pull	50 × 6	1	1' 30"		2E1H パドル プルブイ	300	0:09:00
Drill	50 × 3	1	1' 40"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	150	0:05:00
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
Pull	100 × 2	1	2' 45"		H 頑張ろう パドル プルブイ	200	0:05:30
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:26:10