



- 【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	50 × 6	1	0' 55"		ゆっくり大きく	300	0:05:30
Swim	100 × 4	1	1' 40"		DES	400	0:06:40
Drill	25 × 6	1	0' 45"		5ドック1ストローク プルバイ	150	0:04:30
Pull(1)	100 × 3	1	1' 40"		パドル プルバイ	300	0:05:00
Pull(2)	100 × 3	1	1' 35"			300	0:04:45
Pull(3)	100 × 3	1	1' 30"			300	0:04:30
Pull(4)	100 × 3	1	1' 25"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)→(4)レスト30"	300	0:04:15 0:01:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		3スカル1ストローク プルバイ	150	0:04:30
Swim	50 × 12	1	0' 50"		丁寧に	600	0:10:00
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 × 1	4	1' 20"		H 頑張ろう	400	0:05:20
Swim(2)	25 × 4	4	0' 30"		E (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし	400	0:08:00
Down					各自		0:05:00
Total						3850	1:25:00



- 【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	50 × 6	1	1' 00"		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Swim	100 × 3	1	1' 50"		DES	300	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		5ドック1ストローク プルブイ	150	0:04:30
Pull(1)	100 × 3	1	1' 45"		パドル プルブイ	300	0:05:15
Pull(2)	100 × 3	1	1' 40"			300	0:05:00
Pull(3)	100 × 3	1	1' 35"			300	0:04:45
Pull(4)	100 × 3	1	1' 30"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)→(4)レスト30"	300	0:04:30 0:01:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		3スカル1ストローク プルブイ	150	0:04:30
Swim	50 × 10	1	0' 55"		丁寧に	500	0:09:10
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 × 1	4	1' 30"		H 頑張ろう	400	0:06:00
Swim(2)	25 × 4	4	0' 30"		E (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし	400	0:08:00
Down					各自		0:05:00
Total						3650	1:25:10



- 【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	50 × 6	1	1' 00"		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Swim	100 × 3	1	2' 00"		DES	300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		5ドック1ストローク プルブイ	150	0:05:00
Pull(1)	100 × 3	1	1' 55"		パドル プルブイ	300	0:05:45
Pull(2)	100 × 3	1	1' 50"			300	0:05:30
Pull(3)	100 × 3	1	1' 45"			300	0:05:15
Pull(4)	100 × 3	1	1' 40"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)→(4)レスト30"	300	0:05:00 0:01:30
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Drill	25 × 6	1	0' 50"		3スカル1ストローク プルブイ	150	0:05:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"		丁寧に	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 × 1	3	1' 40"		H 頑張ろう	300	0:05:00
Swim(2)	25 × 4	3	0' 40"		E (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし	300	0:08:00
Down					各自		0:05:00
Total						3250	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	50 × 6	1	1' 05"		ゆっくり大きく	300	0:06:30
Swim	100 × 3	1	2' 10"		DES	300	0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		5ドック1ストローク プルブイ	150	0:05:00
Pull(1)	100 × 3	1	2' 00"		パドル プルブイ	300	0:06:00
Pull(2)	100 × 3	1	1' 55"			300	0:05:45
Pull(3)	100 × 3	1	1' 50"			300	0:05:30
					(1)→(2)→(3)レスト30"		0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		3スカル1ストローク プルブイ	150	0:05:00
Swim	50 × 6	1	1' 05"		丁寧に	300	0:06:30
Drill	50 × 4	1	1' 20"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	200	0:05:20
Swim(1)	100 × 1	3	1' 50"		H 頑張ろう	300	0:05:30
Swim(2)	25 × 4	3	0' 45"		E	300	0:09:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						3000	1:25:35



- 【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	50 × 4	1	1' 15"		ゆっくり大きく	200	0:05:00
Swim	100 × 3	1	2' 20"		DES	300	0:07:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		5ドック1ストローク プルブイ	150	0:05:30
Pull(1)	100 × 3	1	2' 10"		パドル プルブイ	300	0:06:30
Pull(2)	100 × 3	1	2' 05"			300	0:06:15
Pull(3)	100 × 3	1	2' 00"			300	0:06:00
					(1)→(2)→(3)レスト30"		0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		3スカル1ストローク プルブイ	150	0:05:30
Swim	50 × 4	1	1' 15"		丁寧に	200	0:05:00
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 × 1	3	2' 00"		H 頑張ろう	300	0:06:00
Swim(2)	25 × 4	3	0' 45"		E	300	0:09:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						2750	1:25:15



- 【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	50 × 4	1	1' 30"		ゆっくり大きく	200	0:06:00
Swim	100 × 2	1	2' 45"		DES	200	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 55"		5ドック1ストローク プルバイ	150	0:05:30
Pull(1)	100 × 3	1	2' 45"		パドル プルバイ	300	0:08:15
Pull(2)	100 × 3	1	2' 30"			300	0:07:30
					(1)→(2)レスト30"		0:00:30
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Drill	25 × 6	1	0' 55"		3スカル1ストローク プルバイ	150	0:05:30
Swim	50 × 4	1	1' 30"		丁寧に	200	0:06:00
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 × 1	3	2' 30"		H 頑張ろう	300	0:07:30
Swim(2)	25 × 4	3	0' 45"		E	300	0:09:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						2350	1:24:35