



- 【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
Kick	100 × 2	1	2' 15"		右サイド/Swim/左サイド/Swim by25m	200	0:04:30
Swim	50 × 3	1	1' 00"		DPS 大きい泳ぎ	150	0:03:00
Swim	50 × 6	1	0' 50"		E/H by25m	300	0:05:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Dash(1)	25 × 2	3	0' 45"		スタート12.5m顔上げH 残りE	150	0:04:30
Swim(2)	50 × 3	3	0' 40"		H 頑張ろう	450	0:06:00
Swim(3)	100 × 3	3	1' 40"		フォーム	900	0:15:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30"		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2550	1:01:30



- 【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 × 4	1	1' 00"		ゆっくり大きく	200	0:04:00
Kick	100 × 2	1	2' 15"		右サイド/Swim/左サイド/Swim by25m	200	0:04:30
Swim	50 × 3	1	1' 00"		DPS 大きい泳ぎ	150	0:03:00
Swim	50 × 4	1	0' 55"		E/H by25m	200	0:03:40
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Dash(1)	25 × 2	3	0' 45"		スタート12.5m顔上げH 残りE	150	0:04:30
Swim(2)	50 × 3	3	0' 45"		H 頑張ろう	450	0:06:45
Swim(3)	100 × 3	3	1' 50"		フォーム	900	0:16:30
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30"		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2350	1:00:55



- 【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
Kick	100 × 3	1	2' 30"		右サイド/Swim/左サイド/Swim by25m	300	0:07:30
Swim	50 × 3	1	1' 05"		DPS 大きい泳ぎ	150	0:03:15
Swim	50 × 6	1	1' 00"		E/H by25m	300	0:06:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Dash(1)	25 × 2	2	0' 45"		スタート12.5m顔上げH 残りE	100	0:03:00
Swim(2)	50 × 3	2	0' 50"		H 頑張ろう	300	0:05:00
Swim(3)	100 × 3	2	2' 00"		フォーム (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30"	600	0:12:00
Down					各自		0:05:00
Total						2150	1:00:55



- 【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
Kick	100 × 2	1	2' 45"		右サイド/Swim/左サイド/Swim by25m	200	0:05:30
Swim	50 × 3	1	1' 10"		DPS 大きい泳ぎ	150	0:03:30
Swim	50 × 5	1	1' 05"		E/H by25m	250	0:05:25
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Dash(1)	25 × 2	2	0' 45"		スタート12.5m顔上げH 残りE	100	0:03:00
Swim(2)	50 × 3	2	0' 55"		H 頑張ろう	300	0:05:30
Swim(3)	100 × 3	2	2' 10"		フォーム	600	0:13:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30"		0:00:30
Down					各自		0:05:00
Total						2000	1:00:55



- 【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
Kick	100 × 2	1	3' 00"		右サイド/Swim/左サイド/Swim by25m	200	0:06:00
Swim	50 × 3	1	1' 15"		DPS 大きい泳ぎ	150	0:03:45
Swim	50 × 4	1	1' 10"		E/H by25m	200	0:04:40
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Dash(1)	25 × 2	2	0' 45"		スタート12.5m顔上げH 残りE	100	0:03:00
Swim(2)	50 × 3	2	1' 00"		H 頑張ろう	300	0:06:00
Swim(3)	100 × 3	2	2' 20"		フォーム (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30"	600	0:14:00
Down					各自		0:05:00
Total						1850	1:00:55



- 【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
Kick	100 × 2	1	3' 15"		右サイド/Swim/左サイド/Swim by25m	200	0:06:30
Swim	50 × 3	1	1' 30"		DPS 大きい泳ぎ	150	0:04:30
Swim	50 × 4	1	1' 30"		E/H by25m	200	0:06:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Dash(1)	25 × 2	2	0' 45"		スタート12.5m顔上げH 残りE	100	0:03:00
Swim(2)	50 × 2	2	1' 15"		H 頑張ろう	200	0:05:00
Swim(3)	100 × 2	2	2' 45"		フォーム	400	0:11:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30"		0:00:30
Down					各自		0:05:00
Total						1550	1:00:50