



- 【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
Swim	100 × 3	1	1' 40"		DES	300	0:05:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		12サイド/6サイド by25m	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		片手横右/左 by25m	150	0:03:30
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 × 4	2	1' 30"		H	800	0:12:00
Swim(2)	25 × 4	2	0' 30"		E	200	0:04:00
Swim(3)	50 × 6	2	0' 45"		H	600	0:09:00
Swim(4)	25 × 4	2	0' 30"		E	200	0:04:00
Swim(5)	25 × 8	2	0' 25"		H	400	0:06:40
					(1)→(2)→(3)→(4)→(5)レストなし (5)→(1)レスト1'		0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Pull	100 × 6	1	1' 40"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by2 パドル プルブイ	600	0:10:00
Down					各自		0:05:00
Total						3950	1:26:40



【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
Swim	100 × 3	1	1' 50"		DES	300	0:05:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		12サイド/6サイド by25m	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		片手横右/左 by25m	150	0:03:30
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 × 3	2	1' 40"		H	600	0:10:00
Swim(2)	25 × 4	2	0' 30"		E	200	0:04:00
Swim(3)	50 × 6	2	0' 50"		H	600	0:10:00
Swim(4)	25 × 4	2	0' 30"		E	200	0:04:00
Swim(5)	25 × 6	2	0' 25"		H	300	0:05:00
					(1)→(2)→(3)→(4)→(5)レストなし (5)→(1)レスト1'		0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Pull	100 × 6	1	1' 50"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by2 パドル プルブイ	600	0:11:00
Down					各自		0:05:00
Total						3650	1:25:30



- 【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
Swim	100 × 3	1	2' 00"		DES	300	0:06:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		12サイド/6サイド by25m	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 15"		片手横右/左 by25m	150	0:03:45
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 × 3	2	1' 50"		H	600	0:11:00
Swim(2)	25 × 4	2	0' 40"		E	200	0:05:20
Swim(3)	50 × 4	2	0' 55"		H	400	0:07:20
Swim(4)	25 × 4	2	0' 40"		E	200	0:05:20
Swim(5)	25 × 6	2	0' 30"		H	300	0:06:00
					(1)→(2)→(3)→(4)→(5)レストなし (5)→(1)レスト1'		0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Pull	100 × 3	1	2' 00"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by2 パドル プルブイ	300	0:06:00
Down					各自		0:05:00
Total						3150	1:25:40



- 【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 × 8	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:06:00
Swim	100 × 3	1	2' 10"		DES	300	0:06:30
Kick	50 × 3	1	1' 30"		12サイド/6サイド by25m	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"		片手横右/左 by25m	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	150	0:04:00
Swim(1)	100 × 3	2	2' 00"		H	600	0:12:00
Swim(2)	25 × 4	2	0' 45"		E	200	0:06:00
Swim(3)	50 × 4	2	1' 00"		H	400	0:08:00
Swim(4)	25 × 4	2	0' 45"		E	200	0:06:00
Swim(5)	25 × 4	2	0' 30"		H	200	0:04:00
					(1)→(2)→(3)→(4)→(5)レストなし (5)→(1)レスト1'		0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Pull	100 × 3	1	2' 10"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by2 パドル プルブイ	300	0:06:30
Down					各自		0:05:00
Total						2950	1:26:30



- 【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 × 8	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:06:00
Swim	100 × 2	1	2' 20"		DES	200	0:04:40
Kick	50 × 2	1	1' 40"		12サイド/6サイド by25m	100	0:03:20
Drill	50 × 3	1	1' 30"		片手横右/左 by25m	150	0:04:30
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 × 3	2	2' 20"		H	600	0:14:00
Swim(2)	25 × 4	2	0' 45"		E	200	0:06:00
Swim(3)	50 × 3	2	1' 10"		H	300	0:07:00
Swim(4)	25 × 4	2	0' 45"		E	200	0:06:00
Swim(5)	25 × 4	2	0' 35"		H	200	0:04:40
					(1)→(2)→(3)→(4)→(5)レストなし (5)→(1)レスト1'		0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Pull	100 × 3	1	2' 20"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by2 パドル プルブイ	300	0:07:00
Down					各自		0:05:00
Total						2700	1:26:40



- 【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
Swim	100 × 3	1	2' 45"		DES	300	0:08:15
Kick	50 × 3	1	1' 50"		12サイド/6サイド by25m	150	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 40"		片手横右/左 by25m	150	0:05:00
Drill	50 × 4	1	1' 40"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	200	0:06:40
Swim(1)	100 × 3	1	2' 40"		H	300	0:08:00
Swim(2)	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Swim(3)	50 × 6	1	1' 20"		H	300	0:08:00
Swim(4)	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Swim(5)	25 × 6	1	0' 40"		H	150	0:04:00
					(1)→(2)→(3)→(4)→(5)レストなし		
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Pull	100 × 3	1	2' 45"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by2 パドル プルブイ	300	0:08:15
Down					各自		0:05:00
Total						2350	1:24:40