



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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
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	50 × 6	1	0' 50"		1E1H	300	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング プルブイ足首	150	0:04:30
Pull	50 × 6	1	1' 10"		フィスト/Pull by25m プルブイ	300	0:07:00
Pull	100 × 10	1	1' 35"		丁寧に パドル プルブイ	1000	0:15:50
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ドックパドル プルブイ足首	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 10"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:03:30
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim(1)	150 × 1	4	2' 15"		H 頑張ろう	600	0:09:00
Swim(2)	100 × 1	4	2' 00"		E	400	0:08:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						3600	1:25:20



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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
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	50 × 6	1	0' 55"		1E1H	300	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング プルブイ足首	150	0:04:30
Pull	50 × 6	1	1' 10"		フィスト/Pull by25m プルブイ	300	0:07:00
Pull	100 × 8	1	1' 45"		丁寧に パドル プルブイ	800	0:14:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ドックパドル プルブイ足首	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 10"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:03:30
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim(1)	150 × 1	4	2' 30"		H 頑張ろう	600	0:10:00
Swim(2)	100 × 1	4	2' 00"		E	400	0:08:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						3400	1:25:30



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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
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	50 × 6	1	1' 00"		1E1H	300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング プルブイ足首	150	0:05:00
Pull	50 × 5	1	1' 15"		フィスト/Pull by25m プルブイ	250	0:06:15
Pull	100 × 6	1	1' 55"		丁寧に パドル プルブイ	600	0:11:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ドックパドル プルブイ足首	150	0:05:00
Kick	50 × 3	1	1' 15"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:03:45
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim(1)	150 × 1	4	2' 45"		H 頑張ろう	600	0:11:00
Swim(2)	100 × 1	4	2' 15"		E	400	0:09:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						3150	1:26:15



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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
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	50 × 6	1	1' 05"		1E1H	300	0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング プルブイ足首	150	0:05:00
Pull	50 × 6	1	1' 20"		フィスト/Pull by25m プルブイ	300	0:08:00
Pull	100 × 6	1	2' 05"		丁寧に パドル プルブイ	600	0:12:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ドックパドル プルブイ足首	150	0:05:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:04:00
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim(1)	150 × 1	3	3' 00"		H 頑張ろう	450	0:09:00
Swim(2)	100 × 1	3	2' 15"		E (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし	300	0:06:45
Down					各自		0:05:00
Total						2950	1:26:15



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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 × 6	1	1' 15"		ゆっくり大きく	300	0:07:30
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	50 × 6	1	1' 10"		1E1H	300	0:07:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング プルブイ足首	150	0:05:30
Pull	50 × 5	1	1' 30"		フィスト/Pull by25m プルブイ	250	0:07:30
Pull	100 × 6	1	2' 15"		丁寧に パドル プルブイ	600	0:13:30
Drill	25 × 6	1	0' 55"		ドックパドル プルブイ足首	150	0:05:30
Kick	50 × 3	1	1' 30"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:04:30
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim(1)	150 × 1	2	3' 30"		H 頑張ろう	300	0:07:00
Swim(2)	100 × 1	2	2' 30"		E	200	0:05:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						2650	1:26:30



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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
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	50 × 4	1	1' 30"		1E1H	200	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング プルブイ足首	150	0:05:30
Pull	50 × 4	1	1' 40"		フィスト/Pull by25m プルブイ	200	0:06:40
Pull	100 × 5	1	2' 45"		丁寧に パドル プルブイ	500	0:13:45
Drill	25 × 6	1	0' 55"		ドックパドル プルブイ足首	150	0:05:30
Kick	50 × 3	1	1' 40"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:05:00
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim(1)	150 × 1	2	4' 00"		H 頑張ろう	300	0:08:00
Swim(2)	100 × 1	2	3' 00"		E	200	0:06:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:26:25