



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - ペースコントロール

6

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	0' 55"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:05:30
Swim	75 × 6	1	1' 15"		丁寧に	450	0:07:30
Drill	50 × 4	1	1' 10"		ドック/ロングドック by25m プルブイ	200	0:04:40
Drill	25 × 6	1	0' 35"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:03:30
Swim(1)	50 × 3	2	1' 00"		DPS ストローク数少なく	300	0:06:00
Swim(2)	25 × 4	2	0' 30"		呼吸少なく	200	0:04:00
Swim(3)	150 × 4	2	2' 15"		H 頑張ろう	1200	0:18:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右キック/左キック/両足 グライド	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		顔上げスカーリング/Swim by25m	150	0:03:30
Pull	25 × 6	1	0' 25"		1~3DES パドル プルブイ	150	0:02:30
Pull(1)	50 × 4	1	0' 55"		パドル プルブイ	200	0:03:40
Pull(2)	50 × 3	1	0' 50"			150	0:02:30
Pull(3)	50 × 2	1	0' 45"			100	0:01:30
Pull(4)	50 × 1	1	0' 40"		H 頑張ろう	50	0:00:40
					(1)→(2)→(3)→(4)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						3850	1:25:30



【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- ペースコントロール

5

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:00
Swim	75 × 4	1	1' 20"		丁寧に	300	0:05:20
Drill	50 × 3	1	1' 10"		ドック/ロングドック by25m プルブイ	150	0:03:30
Drill	25 × 6	1	0' 35"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:03:30
Swim(1)	50 × 3	2	1' 00"		DPS ストローク数少なく	300	0:06:00
Swim(2)	25 × 4	2	0' 30"		呼吸少なく	200	0:04:00
Swim(3)	150 × 4	2	2' 30"		H 頑張ろう	1200	0:20:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右キック/左キック/両足 グライド	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		顔上げスカーリング/Swim by25m	150	0:03:30
Pull	25 × 6	1	0' 25"		1~3DES パドル プルブイ	150	0:02:30
Pull(1)	50 × 4	1	1' 00"		パドル プルブイ	200	0:04:00
Pull(2)	50 × 3	1	0' 55"			150	0:02:45
Pull(3)	50 × 2	1	0' 50"			100	0:01:40
Pull(4)	50 × 1	1	0' 45"		H 頑張ろう	50	0:00:45
					(1)→(2)→(3)→(4)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						3650	1:25:30



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - ペースコントロール

4

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:00
Swim	75 × 4	1	1' 30"		丁寧に	300	0:06:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		ドック/ロングドック by25m プルブイ	150	0:03:45
Drill	25 × 4	1	0' 40"		キャッチアップ ビート板タッチ	100	0:02:40
Swim(1)	50 × 3	2	1' 05"		DPS ストローク数少なく	300	0:06:30
Swim(2)	25 × 4	2	0' 35"		呼吸少なく	200	0:04:40
Swim(3)	150 × 3	2	2' 45"		H 頑張ろう	900	0:16:30
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック/両足 グライド	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 15"		顔上げスカーリング/Swim by25m	150	0:03:45
Pull	25 × 4	1	0' 30"		1~4DES パドル プルブイ	100	0:02:00
Pull(1)	50 × 4	1	1' 05"		パドル プルブイ	200	0:04:20
Pull(2)	50 × 3	1	1' 00"			150	0:03:00
Pull(3)	50 × 2	1	0' 55"			100	0:01:50
Pull(4)	50 × 1	1	0' 50"		H 頑張ろう	50	0:00:50
					(1)→(2)→(3)→(4)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						3250	1:25:00



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - ペースコントロール

3

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 05"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:30
Swim	75 × 4	1	1' 45"		丁寧に	300	0:07:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"		ドック/ロングドック by25m プルブイ	150	0:04:00
Drill	25 × 4	1	0' 45"		キャッチアップ ビート板タッチ	100	0:03:00
Swim(1)	50 × 3	2	1' 10"		DPS ストローク数少なく	300	0:07:00
Swim(2)	25 × 4	2	0' 40"		呼吸少なく	200	0:05:20
Swim(3)	150 × 2	2	3' 00"		H 頑張ろう	600	0:12:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック/両足 グライド	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"		顔上げスカーリング/Swim by25m	150	0:04:00
Pull	25 × 4	1	0' 35"		1~4DES パドル プルブイ	100	0:02:20
Pull(1)	50 × 4	1	1' 10"		パドル プルブイ	200	0:04:40
Pull(2)	50 × 3	1	1' 05"			150	0:03:15
Pull(3)	50 × 2	1	1' 00"			100	0:02:00
Pull(4)	50 × 1	1	0' 55"		H 頑張ろう	50	0:00:55
					(1)→(2)→(3)→(4)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						2950	1:25:30



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - ペースコントロール

2

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 15"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:07:30
Swim	75 × 4	1	2' 00"		丁寧に	300	0:08:00
Drill	50 × 4	1	1' 30"		ドック/ロングドック by25m プルブイ	200	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:04:30
Swim(1)	50 × 3	1	1' 15"		DPS ストローク数少なく	150	0:03:45
Swim(2)	25 × 4	1	0' 45"		呼吸少なく	100	0:03:00
Swim(3)	150 × 2	1	3' 30"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レストなし	300	0:07:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Kick	50 × 4	1	1' 40"		右キック/左キック/両足 グライド	200	0:06:40
Drill	50 × 4	1	1' 30"		顔上げスカーリング/Swim by25m	200	0:06:00
Pull	25 × 6	1	0' 40"		1~3DES パドル プルブイ	150	0:04:00
Pull(1)	50 × 4	1	1' 15"		パドル プルブイ	200	0:05:00
Pull(2)	50 × 3	1	1' 10"			150	0:03:30
Pull(3)	50 × 2	1	1' 05"			100	0:02:10
Pull(4)	50 × 1	1	1' 00"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)→(4)レストなし	50	0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2650	1:26:05



【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- ペースコントロール

1

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 30"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:09:00
Swim	75 × 4	1	2' 15"		丁寧に	300	0:09:00
Drill	50 × 3	1	1' 40"		ドック/ロングドック by25m プルブイ	150	0:05:00
Drill	25 × 4	1	0' 50"		キャッチアップ ビート板タッチ	100	0:03:20
Swim(1)	50 × 2	1	1' 30"		DPS ストローク数少なく	100	0:03:00
Swim(2)	25 × 4	1	0' 45"		呼吸少なく	100	0:03:00
Swim(3)	150 × 2	1	4' 00"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レストなし	300	0:08:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Kick	50 × 3	1	1' 50"		右キック/左キック/両足 グライド	150	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 40"		顔上げスカーリング/Swim by25m	150	0:05:00
Pull	25 × 4	1	0' 45"		1~4DES パドル プルブイ	100	0:03:00
Pull(1)	50 × 4	1	1' 30"		パドル プルブイ	200	0:06:00
Pull(2)	50 × 3	1	1' 20"			150	0:04:00
Pull(3)	50 × 2	1	1' 15"			100	0:02:30
Pull(4)	50 × 1	1	1' 10"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)→(4)レストなし	50	0:01:10
Down					各自		0:05:00
Total						2350	1:25:50