



- 【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
Drill	50 × 3	1	1' 10"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Drill	50 × 3	1	1' 00"		DPS ストローク数少なく	150	0:03:00
Swim	100 × 14	1			-1' 45"-1' 25" 交互	1400	0:22:10
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→前方確認して横呼吸	150	0:04:30
Swim	100 × 3	1	1' 40"		フォーム 丁寧に	300	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2550	1:00:40



- 【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
Drill	50 × 4	1	1' 10"		FLY 片手前右/左 by25m	200	0:04:40
Drill	50 × 3	1	1' 00"		DPS ストローク数少なく	150	0:03:00
Swim	100 × 12	1			-1' 50"-1' 30" 交互	1200	0:20:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→前方確認して横呼吸	150	0:04:30
Swim	100 × 3	1	1' 50"		フォーム 丁寧に	300	0:05:30
Down					各自		0:05:00
Total						2400	1:00:40

テクニック

スピード

変化  
17\_04\_01



- 【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
Drill	50 × 3	1	1' 15"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:45
Drill	50 × 3	1	1' 05"		DPS ストローク数少なく	150	0:03:15
Swim	100 × 12	1			-2' 00"-1' 40" 交互	1200	0:22:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→前方確認して横呼吸	150	0:04:30
Swim	100 × 2	1	2' 00"		フォーム 丁寧に	200	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						2250	1:01:10

テクニック

スピード

変化  
17\_04\_01



- 【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
Drill	50 × 3	1	1' 20"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		DPS ストローク数少なく	150	0:03:30
Swim	100 × 10	1			-2' 10"-1' 50" 交互	1000	0:20:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→前方確認して横呼吸	150	0:05:00
Swim	100 × 2	1	2' 10"		フォーム 丁寧に	200	0:04:20
Down					各自		0:05:00
Total						2050	1:01:20

テクニック

スピード

変化  
17\_04\_01



- 【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 × 6	1	1' 15"		ゆっくり大きく	300	0:07:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 15"		DPS ストローク数少なく	150	0:03:45
Swim	100 × 8	1			-2' 20"-2' 00" 交互	800	0:17:20
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→前方確認して横呼吸	150	0:05:00
Swim	100 × 2	1	2' 20"		フォーム 丁寧に	200	0:04:40
Down					各自		0:05:00
Total						1850	1:00:45

テクニック

スピード

変化  
17\_04\_01



- 【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 × 5	1	1' 30"		ゆっくり大きく	250	0:07:30
Drill	50 × 3	1	1' 40"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		DPS ストローク数少なく	150	0:04:30
Swim	50 × 12	1			-1' 40"-1' 20" 交互	600	0:18:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→前方確認して横呼吸	150	0:05:00
Swim	100 × 1	1	2' 45"		フォーム 丁寧に	100	0:02:45
Down					各自		0:05:00
Total						1500	1:01:05