



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - キャッチの意識
 - スピード変化

6

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 12	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:07:00
Swim	100 × 3	1	1' 40"		E/H/E/H by25m	300	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		5ドック1ストローク プルブイ	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	150	0:03:30
Pull	50 × 18	1			-60"×2・-40"×1 繰返し パドル プルブイ	900	0:16:00
Swim	75 × 6	1	1' 20"		キャッチアップ・1/3呼吸・1/5呼吸 by25m	450	0:08:00
Swim	100 × 6	2	1' 30"		一定ペース セットレスト30"	1200	0:18:00 0:00:30
Kick	50 × 3	1	1' 10"		6サイド/Swim by25m	150	0:03:30
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3750	1:25:30



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - キャッチの意識
 - スピード変化

5

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 12	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:07:00
Swim	100 × 3	1	1' 50"		E/H/E/H by25m	300	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		5ドック1ストローク プルブイ	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	150	0:03:30
Pull	50 × 18	1			-60"×2・-45"×1 繰返し パドル プルブイ	900	0:16:30
Swim	75 × 6	1	1' 30"		キャッチアップ・1/3呼吸・1/5呼吸 by25m	450	0:09:00
Swim	100 × 5	2	1' 40"		一定ペース セットレスト30"	1000	0:16:40 0:00:30
Kick	50 × 3	1	1' 10"		6サイド/Swim by25m	150	0:03:30
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3550	1:26:10



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - キャッチの意識
 - スピード変化

4

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 12	1	0' 40"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:08:00
Swim	100 × 3	1	2' 00"		E/H/E/H by25m	300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		5ドック1ストローク プルブイ	150	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	150	0:03:45
Pull	50 × 15	1			-60"×2・-50"×1 繰返し パドル プルブイ	750	0:14:50
Swim	75 × 6	1	1' 40"		キャッチアップ・1/3呼吸・1/5呼吸 by25m	450	0:10:00
Swim	100 × 4	2	1' 50"		一定ペース セットレスト30"	800	0:14:40 0:00:30
Kick	50 × 3	1	1' 15"		6サイド/Swim by25m	150	0:03:45
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3200	1:26:00



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - キャッチの意識
 - スピード変化

3

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 12	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:09:00
Swim	100 × 3	1	2' 10"		E/H/E/H by25m	300	0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		5ドック1ストローク プルブイ	150	0:05:00
Drill	50 × 4	1	1' 20"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	200	0:05:20
Pull	50 × 12	1			-1' 05" × 2・-55" × 1 繰返し パドル プルブイ	600	0:12:20
Swim	75 × 6	1	1' 50"		キャッチアップ・1/3呼吸・1/5呼吸 by25m	450	0:11:00
Swim	100 × 3	2	2' 00"		一定ペース セットレスト30"	600	0:12:00 0:00:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		6サイド/Swim by25m	150	0:04:00
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2900	1:25:40



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - キャッチの意識
 - スピード変化

2

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 12	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:09:00
Swim	100 × 3	1	2' 20"		E/H/E/H by25m	300	0:07:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		5ドック1ストローク プルブイ	150	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	150	0:04:30
Pull	50 × 12	1			-1' 15"×2・-60"×1 繰返し パドル プルブイ	600	0:14:00
Swim	75 × 4	1	2' 00"		キャッチアップ・1/3呼吸・1/5呼吸 by25m	300	0:08:00
Swim	100 × 3	2	2' 15"		一定ペース セットレスト30"	600	0:13:30 0:00:30
Kick	50 × 3	1	1' 30"		6サイド/Swim by25m	150	0:04:30
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2700	1:26:30



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - キャッチの意識
 - スピード変化

1

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 8	1	0' 50"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:06:40
Swim	100 × 2	1	2' 45"		E/H/E/H by25m	200	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 55"		5ドック1ストローク プルブイ	150	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 40"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	150	0:05:00
Pull	50 × 9	1			-1' 30"×2・-1' 15"×1 繰返し パドル プルブイ	450	0:12:45
Swim	75 × 4	1	2' 15"		キャッチアップ・1/3呼吸・1/5呼吸 by25m	300	0:09:00
Swim	100 × 3	2	2' 40"		一定ペース セットレスト30"	600	0:16:00 0:00:30
Kick	50 × 3	1	1' 40"		6サイド/Swim by25m	150	0:05:00
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2350	1:25:55