



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - レーススペースの確認

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
Swim	100 × 3	1	1' 40"		丁寧に	300	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		5ドック1ストローク プルバイ	150	0:04:30
Pull	50 × 14	1	0' 50"		パドル プルバイ	700	0:11:40
Drill	25 × 6	1	0' 45"		3スカル1ストローク プルバイ	150	0:04:30
Swim	400 × 1	1	6' 00"		時間ギリギリに泳ごう 1' 30"/100m	400	0:06:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		FLY/FR by25m	150	0:04:00
Swim(1)	50 × 3	3	0' 40"		H	450	0:06:00
Swim(2)	100 × 3	3	1' 40"		レーススペース	900	0:15:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト1'		0:02:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Dash	25 × 4	1	1' 00"		一斉スタート	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						3700	1:25:10



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - レースペースの確認

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
Swim	100 × 3	1	1' 50"		丁寧に	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
Pull	50 × 8	1	0' 55"		パドル プルブイ	400	0:07:20
Drill	25 × 6	1	0' 45"		3スカル1ストローク プルブイ	150	0:04:30
Swim	400 × 1	1	6' 40"		時間ギリギリに泳ごう 1' 40"/100m	400	0:06:40
Kick	50 × 3	1	1' 20"		FLY/FR by25m	150	0:04:00
Swim(1)	50 × 3	3	0' 45"		H	450	0:06:45
Swim(2)	100 × 3	3	1' 50"		レースペース	900	0:16:30
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト1'		0:02:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Dash	25 × 4	1	1' 00"		一斉スタート	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						3400	1:24:45



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - レースペースの確認

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
Swim	100 × 3	1	2' 00"		丁寧に	300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		5ドック1ストローク プルバイ	150	0:05:00
Pull	50 × 10	1	1' 00"		パドル プルバイ	500	0:10:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		3スカル1ストローク プルバイ	150	0:05:00
Swim	300 × 1	1	5' 30"		時間ギリギリに泳ごう 1' 50"/100m	300	0:05:30
Kick	50 × 3	1	1' 30"		FLY/FR by25m	150	0:04:30
Swim(1)	50 × 3	3	0' 50"		H	450	0:07:30
Swim(2)	100 × 2	3	2' 00"		レースペース	600	0:12:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト1'		0:02:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Dash	25 × 4	1	1' 00"		一斉スタート	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						3100	1:25:10



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - レースペースの確認

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
Swim	100 × 3	1	2' 10"		丁寧に	300	0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		5ドック1ストローク プルバイ	150	0:05:00
Pull	50 × 8	1	1' 05"		パドル プルバイ	400	0:08:40
Drill	25 × 6	1	0' 50"		3スカル1ストローク プルバイ	150	0:05:00
Swim	300 × 1	1	6' 00"		時間ギリギリに泳ごう 2' 00"/100m	300	0:06:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		FLY/FR by25m	150	0:04:30
Swim(1)	50 × 2	3	0' 55"		H	300	0:05:30
Swim(2)	100 × 2	3	2' 10"		レースペース	600	0:13:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト1'		0:02:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Dash	25 × 4	1	1' 00"		一斉スタート	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						2850	1:24:40



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - レースペースの確認

2

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 5	1	1' 15"		ゆっくり大きく	250	0:06:15
Swim	100 × 3	1	2' 20"		丁寧に	300	0:07:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		5ドック1ストローク プルバイ	150	0:05:30
Pull	50 × 6	1	1' 10"		パドル プルバイ	300	0:07:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		3スカル1ストローク プルバイ	150	0:05:30
Swim	200 × 1	1	4' 30"		時間ギリギリに泳ごう 2' 15"/100m	200	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 40"		FLY/FR by25m	150	0:05:00
Swim(1)	50 × 2	3	1' 00"		H	300	0:06:00
Swim(2)	100 × 2	3	2' 20"		レースペース	600	0:14:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト1'		0:02:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Dash	25 × 4	1	1' 00"		一斉スタート	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						2600	1:24:45



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - レースペースの確認

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
Swim	100 × 3	1	2' 45"		丁寧に	300	0:08:15
Drill	25 × 6	1	0' 55"		5ドック1ストローク プルブイ	150	0:05:30
Pull	50 × 6	1	1' 30"		パドル プルブイ	300	0:09:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		3スカル1ストローク プルブイ	150	0:05:30
Swim	200 × 1	1	5' 00"		時間ギリギリに泳ごう 2' 30"/100m	200	0:05:00
Kick	50 × 3	1	1' 50"		FLY/FR by25m	150	0:05:30
Swim(1)	50 × 2	2	1' 15"		H	200	0:05:00
Swim(2)	100 × 2	2	2' 45"		レースペース	400	0:11:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト1'		0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Dash	25 × 4	1	1' 00"		一斉スタート	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						2250	1:24:05