



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

6

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 8	1	0' 35"		FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	200	0:04:40
Swim	100 × 3	1	1' 40"		E/H by50m	300	0:05:00
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	150 × 10	1	2' 15"		レースペース	1500	0:22:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Kick	75 × 4	1	1' 30"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:06:00
Dash	25 × 6	1	0' 35"		奇数→イルカ跳び 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:03:30
Down					各自		0:05:00
Total						2700	1:02:10



- 【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

5

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 8	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:04:40
Swim	100 × 3	1	1' 50"		E/H by50m	300	0:05:30
Drill	50 × 4	1	1' 10"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	200	0:04:40
Swim	150 × 8	1	2' 30"		レーススペース	1200	0:20:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Kick	75 × 4	1	1' 40"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:06:40
Dash	25 × 6	1	0' 35"		奇数→イルカ跳び 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:03:30
Down					各自		0:05:00
Total						2450	1:02:00



- 【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	25 × 8	1	0' 40"		FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	200	0:05:20
Swim	100 × 3	1	2' 00"		E/H by50m	300	0:06:00
Drill	50 × 4	1	1' 15"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	200	0:05:00
Swim	150 × 6	1	2' 45"		レースペース	900	0:16:30
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Kick	75 × 4	1	1' 50"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:07:20
Dash	25 × 6	1	0' 40"		奇数→イルカ跳び 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						2150	1:01:50



- 【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	25 × 8	1	0' 45"		FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	200	0:06:00
Swim	100 × 3	1	2' 10"		E/H by50m	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	150 × 5	1	3' 00"		レースペース	750	0:15:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Kick	75 × 4	1	2' 00"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:08:00
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→イルカ跳び 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						1950	1:02:00



- 【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

2

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 8	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:06:00
Swim	100 × 2	1	2' 20"		E/H by50m	200	0:04:40
Drill	50 × 4	1	1' 30"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	200	0:06:00
Swim	150 × 4	1	3' 30"		レーススペース	600	0:14:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Kick	75 × 4	1	2' 10"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:08:40
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→イルカ跳び 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						1750	1:01:50



- 【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	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 by50m	200	0:05:30
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	150 × 3	1	4' 00"		レースペース	450	0:12:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Kick	75 × 4	1	2' 15"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:09:00
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→イルカ跳び 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						1550	1:01:30