



- 【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	25 × 6	1	0' 35"		キャッチアップ	150	0:03:30
Swim	50 × 6	1	0' 50"			300	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 35"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	50 × 8	1	0' 45"			400	0:06:00
Kick	50 × 4	1	1' 20"		FLY/FR by25m 潜水グライド	200	0:05:20
Kick	50 × 4	1	1' 10"		グライドキック/Swim by25m	200	0:04:40
Pull	100 × 12	1	1' 35"		一定ペース パドル プルブイ	1200	0:19:00
Pull	50 × 4	1	1' 10"		5ストローク3"ストップ プルブイ	200	0:04:40
Swim(1)	100 × 1	4	1' 20"		H	400	0:05:20
Swim(2)	25 × 4	4	0' 30"		E	400	0:08:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						3900	1:25:30



- 【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	25 × 6	1	0' 35"		キャッチアップ	150	0:03:30
Swim	50 × 6	1	0' 55"			300	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 35"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	50 × 8	1	0' 50"			400	0:06:40
Kick	50 × 3	1	1' 20"		FLY/FR by25m 潜水グライド	150	0:04:00
Kick	50 × 4	1	1' 10"		グライドキック/Swim by25m	200	0:04:40
Pull	100 × 12	1	1' 45"		一定ペース パドル プルブイ	1200	0:21:00
Pull	50 × 4	1	1' 10"		5ストローク3"ストップ プルブイ	200	0:04:40
Swim(1)	100 × 1	3	1' 30"		H	300	0:04:30
Swim(2)	25 × 4	3	0' 30"		E	300	0:06:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						3650	1:25:00



- 【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' 05"		ゆっくり大きく	300	0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 40"		キャッチアップ	150	0:04:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"			300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 40"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:00
Swim	50 × 6	1	0' 55"			300	0:05:30
Kick	50 × 3	1	1' 30"		FLY/FR by25m 潜水グライド	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 15"		グライドキック/Swim by25m	150	0:03:45
Pull	100 × 10	1	1' 55"		一定ペース パドル プルブイ	1000	0:19:10
Pull	50 × 3	1	1' 15"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:03:45
Swim(1)	100 × 1	3	1' 40"		H	300	0:05:00
Swim(2)	25 × 4	3	0' 40"		E	300	0:08:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						3250	1:25:10



- 【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' 10"		ゆっくり大きく	300	0:07:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		キャッチアップ	150	0:04:30
Swim	50 × 6	1	1' 05"			300	0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:30
Swim	50 × 6	1	1' 00"			300	0:06:00
Kick	50 × 2	1	1' 30"		FLY/FR by25m 潜水グライド	100	0:03:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		グライドキック/Swim by25m	150	0:04:00
Pull	100 × 8	1	2' 05"		一定ペース パドル プルブイ	800	0:16:40
Pull	50 × 3	1	1' 20"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:04:00
Swim(1)	100 × 1	3	1' 50"		H	300	0:05:30
Swim(2)	25 × 4	3	0' 45"		E	300	0:09:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						3000	1:25:40



- 【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	25 × 6	1	0' 45"		キャッチアップ	150	0:04:30
Swim	50 × 6	1	1' 10"			300	0:07:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:30
Swim	50 × 6	1	1' 05"			300	0:06:30
Kick	50 × 2	1	1' 40"		FLY/FR by25m 潜水グライド	100	0:03:20
Kick	50 × 3	1	1' 30"		グライドキック/Swim by25m	150	0:04:30
Pull	100 × 6	1	2' 15"		一定ペース パドル プルブイ	600	0:13:30
Pull	50 × 3	1	1' 30"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:04:30
Swim(1)	100 × 1	3	2' 00"		H	300	0:06:00
Swim(2)	25 × 4	3	0' 45"		E	300	0:09:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						2800	1:25:50



- 【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 × 6	1	1' 30"		ゆっくり大きく	300	0:09:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		キャッチアップ	150	0:05:00
Swim	50 × 4	1	1' 20"			200	0:05:20
Drill	25 × 6	1	0' 50"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:05:00
Swim	50 × 4	1	1' 15"			200	0:05:00
Kick	50 × 2	1	1' 50"		FLY/FR by25m 潜水グライド	100	0:03:40
Kick	50 × 3	1	1' 40"		グライドキック/Swim by25m	150	0:05:00
Pull	100 × 4	1	2' 45"		一定ペース パドル プルブイ	400	0:11:00
Pull	50 × 2	1	1' 40"		5ストローク3"ストップ プルブイ	100	0:03:20
Swim(1)	100 × 1	3	2' 30"		H	300	0:07:30
Swim(2)	25 × 4	3	0' 50"		E	300	0:10:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						2350	1:24:50