



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スピード強化

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	50 × 8	2			①-50" ②-45" セットレスト30"	800	0:13:10 0:00:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング 顔上げ キック打つ	150	0:04:30
Swim	50 × 6	1	1' 30"		H 頑張ろう	300	0:09:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		両手プル プルブイ足首	150	0:04:30
Pull	100 × 15	1			-1' 45"-1' 35"-1' 25" 繰返し パドル プルブイ	1500	0:23:45
Swim	50 × 8	1	0' 50"		フォーム	400	0:06:40
Down					各自		0:05:00
Total						3700	1:26:05



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スピード強化

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	50 × 6	2			①-55" ②-50" セットレスト30"	600	0:10:30 0:00:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング 顔上げ キック打つ	150	0:04:30
Swim	50 × 6	1	1' 30"		H 頑張ろう	300	0:09:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		両手プル プルブイ足首	150	0:04:30
Pull	100 × 15	1			-1' 50"-1' 40"-1' 30" 繰返し パドル プルブイ	1500	0:25:00
Swim	50 × 8	1	0' 55"		フォーム	400	0:07:20
Down					各自		0:05:00
Total						3500	1:25:20



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スピード強化

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	50 × 6	2			①-1' 00" ②-55" セットレスト30"	600	0:11:30 0:00:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 顔上げ キック打つ	150	0:05:00
Swim	50 × 6	1	1' 30"		H 頑張ろう	300	0:09:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Drill	25 × 6	1	0' 50"		両手プル プルブイ足首	150	0:05:00
Pull	100 × 12	1			-2' 00"-1' 50"-1' 40" 繰返し パドル プルブイ	1200	0:22:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"		フォーム	300	0:06:00
Down					各自		0:05:00
Total						3100	1:24:40



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スピード強化

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	50 × 6	2			①-1' 05" ②-1' 00" セットレスト30"	600	0:12:30 0:00:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 顔上げ キック打つ	150	0:05:00
Swim	50 × 6	1	1' 30"		H 頑張ろう	300	0:09:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		両手プル プルブイ足首	150	0:05:00
Pull	100 × 12	1			-2' 10"-2' 00"-1' 50" 繰返し パドル プルブイ	1200	0:24:00
Swim	50 × 3	1	1' 05"		フォーム	150	0:03:15
Down					各自		0:05:00
Total						2950	1:26:15



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スピード強化

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	50 × 5	2			①-1' 15" ②-1' 05" セットレスト30"	500	0:11:40 0:00:30
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 顔上げ キック打つ	150	0:05:30
Swim	50 × 6	1	1' 30"		H 頑張ろう	300	0:09:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		両手プル プルブイ足首	150	0:05:30
Pull	100 × 9	1			-2' 20"-2' 10"-2' 00" 繰返し パドル プルブイ	900	0:19:30
Swim	50 × 6	1	1' 10"		フォーム	300	0:07:00
Down					各自		0:05:00
Total						2700	1:25:40



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スピード強化

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	50 × 5	2			①-1' 30" ②-1' 20" セットレスト30"	500	0:14:10 0:00:30
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 顔上げ キック打つ	150	0:05:30
Swim	50 × 6	1	1' 30"		H 頑張ろう	300	0:09:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Drill	25 × 6	1	0' 55"		両手プル プルブイ足首	150	0:05:30
Pull	100 × 6	1			-2' 50"-2' 40"-2' 30" 繰返し パドル プルブイ	600	0:16:00
Swim	50 × 6	1	1' 30"		フォーム	300	0:09:00
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:24:40