



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スピードコントロール

6

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	0' 55"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:05:30
Swim	100 × 3	1	1' 40"		E/H/E/H by25m	300	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Swim(1)	150 × 4	1	2' 30"			600	0:10:00
Swim(2)	100 × 6	1	1' 35"			600	0:09:30
Swim(3)	50 × 6	1	0' 45"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レスト30"	300	0:04:30 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→フローティングスタート 偶数→スタンディングスタート	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						2500	1:00:30



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スピードコントロール

5

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:00
Swim	100 × 3	1	1' 50"		E/H/E/H by25m	300	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Swim(1)	150 × 4	1	2' 45"			600	0:11:00
Swim(2)	100 × 4	1	1' 45"			400	0:07:00
Swim(3)	50 × 6	1	0' 50"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レスト30"	300	0:05:00 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→フローティングスタート 偶数→スタンディングスタート	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:00:30



【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- スピードコントロール

4

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:00
Swim	100 × 3	1	2' 00"		E/H/E/H by25m	300	0:06:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:45
Swim(1)	150 × 3	1	3' 00"			450	0:09:00
Swim(2)	100 × 4	1	1' 55"			400	0:07:40
Swim(3)	50 × 6	1	0' 55"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レスト30"	300	0:05:30 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→フローティングスタート 偶数→スタンディングスタート	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						2150	1:01:05



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スピードコントロール

3

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 3	1	1' 05"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸	150	0:03:15
Swim	100 × 3	1	2' 10"		E/H/E/H by25m	300	0:06:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:00
Swim(1)	150 × 3	1	3' 15"			450	0:09:45
Swim(2)	100 × 4	1	2' 05"			400	0:08:20
Swim(3)	50 × 5	1	1' 00"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レスト30"	250	0:05:00 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→フローティングスタート 偶数→スタンディングスタート	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						1950	1:00:50



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スピードコントロール

2

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 3	1	1' 15"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸	150	0:03:45
Swim	100 × 3	1	2' 20"		E/H/E/H by25m	300	0:07:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:30
Swim(1)	150 × 3	1	3' 30"			450	0:10:30
Swim(2)	100 × 3	1	2' 15"			300	0:06:45
Swim(3)	50 × 4	1	1' 05"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レスト30"	200	0:04:20 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→フローティングスタート 偶数→スタンディングスタート	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						1800	1:00:50



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スピードコントロール

1

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 3	1	1' 30"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸	150	0:04:30
Swim	100 × 2	1	2' 45"		E/H/E/H by25m	200	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 40"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:05:00
Swim(1)	150 × 2	1	4' 15"			300	0:08:30
Swim(2)	100 × 3	1	2' 40"			300	0:08:00
Swim(3)	50 × 4	1	1' 15"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レスト30"	200	0:05:00 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→フローティングスタート 偶数→スタンディングスタート	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						1550	1:00:50