



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スタミナ強化

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
Kick	50 × 3	1	1' 20"		FLY/FR by25m グライド	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	50 × 3	1	1' 00"		DPS ストローク数少なく	150	0:03:00
Swim	100 × 16	1	1' 30"		一定ペース	1600	0:24:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Pull	50 × 12	1	0' 50"		2E1H パドル プルブイ	600	0:10:00
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
Kick	50 × 3	1	1' 10"		6サイド/Swim by25m	150	0:03:30
Swim(1)	50 × 3	2	0' 50"			300	0:05:00
Swim(2)	50 × 2	2	0' 45"			200	0:03:00
Swim(3)	50 × 1	2	0' 40"			100	0:01:20
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30"		0:00:30
Down					各自		0:05:00
Total						4000	1:25:00



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スタミナ強化

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
Kick	50 × 3	1	1' 20"		FLY/FR by25m グライド	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	50 × 3	1	1' 00"		DPS ストローク数少なく	150	0:03:00
Swim	100 × 14	1	1' 40"		一定ペース	1400	0:23:20
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Pull	50 × 12	1	0' 55"		2E1H パドル プルブイ	600	0:11:00
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
Kick	50 × 3	1	1' 10"		6サイド/Swim by25m	150	0:03:30
Swim(1)	50 × 3	2	0' 55"			300	0:05:30
Swim(2)	50 × 2	2	0' 50"			200	0:03:20
Swim(3)	50 × 1	2	0' 45"			100	0:01:30
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30"		0:00:30
Down					各自		0:05:00
Total						3750	1:25:40



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スタミナ強化

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
Kick	50 × 2	1	1' 30"		FLY/FR by25m グライド	100	0:03:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:45
Swim	50 × 3	1	1' 05"		DPS ストローク数少なく	150	0:03:15
Swim	100 × 12	1	1' 50"		一定ペース	1200	0:22:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Pull	50 × 9	1	1' 00"		2E1H パドル プルブイ	450	0:09:00
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
Kick	50 × 3	1	1' 15"		6サイド/Swim by25m	150	0:03:45
Swim(1)	50 × 3	2	1' 00"			300	0:06:00
Swim(2)	50 × 2	2	0' 55"			200	0:03:40
Swim(3)	50 × 1	2	0' 50"			100	0:01:40
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30"		0:00:30
Down					各自		0:05:00
Total						3400	1:25:15



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スタミナ強化

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
Kick	50 × 3	1	1' 30"		FLY/FR by25m グライド	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:00
Swim	50 × 3	1	1' 10"		DPS ストローク数少なく	150	0:03:30
Swim	100 × 10	1	2' 00"		一定ペース	1000	0:20:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Pull	50 × 6	1	1' 05"		2E1H パドル プルブイ	300	0:06:30
Drill	50 × 4	1	1' 20"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	200	0:05:20
Kick	50 × 3	1	1' 20"		6サイド/Swim by25m	150	0:04:00
Swim(1)	50 × 3	2	1' 05"			300	0:06:30
Swim(2)	50 × 2	2	1' 00"			200	0:04:00
Swim(3)	50 × 1	2	0' 55"			100	0:01:50
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30"		0:00:30
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
 - スタミナ強化

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
Kick	50 × 2	1	1' 40"		FLY/FR by25m グライド	100	0:03:20
Drill	50 × 3	1	1' 30"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:30
Swim	50 × 3	1	1' 15"		DPS ストローク数少なく	150	0:03:45
Swim	100 × 8	1	2' 15"		一定ペース	800	0:18:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Pull	50 × 6	1	1' 10"		2E1H パドル プルブイ	300	0:07:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 30"		6サイド/Swim by25m	150	0:04:30
Swim(1)	50 × 3	2	1' 10"			300	0:07:00
Swim(2)	50 × 2	2	1' 05"			200	0:04:20
Swim(3)	50 × 1	2	1' 00"			100	0:02:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30"		0:00:30
Down					各自		0:05:00
Total						2800	1:24:55



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スタミナ強化

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
Kick	50 × 3	1	1' 50"		FLY/FR by25m グライド	150	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 40"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:05:00
Swim	50 × 3	1	1' 30"		DPS ストローク数少なく	150	0:04:30
Swim	100 × 6	1	2' 45"		一定ペース	600	0:16:30
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Pull	50 × 6	1	1' 30"		2E1H パドル プルブイ	300	0:09:00
Drill	50 × 4	1	1' 40"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	200	0:06:40
Kick	50 × 3	1	1' 40"		6サイド/Swim by25m	150	0:05:00
Swim(1)	50 × 3	1	1' 30"			150	0:04:30
Swim(2)	50 × 2	1	1' 20"			100	0:02:40
Swim(3)	50 × 1	1	1' 10"			50	0:01:10
					(1)→(2)→(3)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:24:50