



- 【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	25 × 12	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:07:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		FLY/FR by25m グライド	150	0:04:00
Pull	50 × 4	1	1' 00"		DPS パドル プルブイ	200	0:04:00
Swim	200 × 3	1	3' 15"		ストローク数少なく	600	0:09:45
Kick	50 × 3	1	1' 20"		12サイド/6サイド by25m	150	0:04:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ドックパドル パドル プルブイ	150	0:04:30
Pull	50 × 8	1	0' 45"		パドル プルブイ	400	0:06:00
Swim	100 × 6	1	1' 40"		ビルドアップ by25m	600	0:10:00
Swim(1)	100 × 3	1	1' 40"			300	0:05:00
Swim(2)	100 × 2	1	1' 30"			200	0:03:00
Swim(3)	100 × 1	1	1' 20"			100	0:01:20
Swim(4)	50 × 6	1	0' 50"			300	0:05:00
Swim(5)	50 × 4	1	0' 45"			200	0:03:00
Swim(6)	50 × 2	1	0' 40"			100	0:01:20
					(1)→(2)→(3)→(4)→(5)→(6)レスト30"		0:02:30
Down					各自		0:05:00
Total						3750	1:25:25



- 【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	25 × 12	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:07:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		FLY/FR by25m グライド	150	0:04:00
Pull	50 × 3	1	1' 00"		DPS パドル プルブイ	150	0:03:00
Swim	200 × 3	1	3' 30"		ストローク数少なく	600	0:10:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		12サイド/6サイド by25m	150	0:04:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ドックパドル パドル プルブイ	150	0:04:30
Pull	50 × 8	1	0' 50"		パドル プルブイ	400	0:06:40
Swim	100 × 4	1	1' 50"		ビルドアップ by25m	400	0:07:20
Swim(1)	100 × 3	1	1' 50"			300	0:05:30
Swim(2)	100 × 2	1	1' 40"			200	0:03:20
Swim(3)	100 × 1	1	1' 30"			100	0:01:30
Swim(4)	50 × 6	1	0' 55"			300	0:05:30
Swim(5)	50 × 4	1	0' 50"			200	0:03:20
Swim(6)	50 × 2	1	0' 45"			100	0:01:30
					(1)→(2)→(3)→(4)→(5)→(6)レスト30"		0:02:30
Down					各自		0:05:00
Total						3500	1:25:10



- 【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	25 × 12	1	0' 40"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:08:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		FLY/FR by25m グライド	150	0:04:30
Pull	50 × 3	1	1' 05"		DPS パドル プルブイ	150	0:03:15
Swim	150 × 3	1	2' 45"		ストローク数少なく	450	0:08:15
Kick	50 × 3	1	1' 30"		12サイド/6サイド by25m	150	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ドックパドル パドル プルブイ	150	0:05:00
Pull	50 × 6	1	0' 55"		パドル プルブイ	300	0:05:30
Swim	100 × 3	1	2' 00"		ビルドアップ by25m	300	0:06:00
Swim(1)	100 × 3	1	2' 00"			300	0:06:00
Swim(2)	100 × 2	1	1' 50"			200	0:03:40
Swim(3)	100 × 1	1	1' 40"			100	0:01:40
Swim(4)	50 × 6	1	1' 00"			300	0:06:00
Swim(5)	50 × 4	1	0' 55"			200	0:03:40
Swim(6)	50 × 2	1	0' 50"			100	0:01:40
					(1)→(2)→(3)→(4)→(5)→(6)レスト30"		0:02:30
Down					各自		0:05:00
Total						3150	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	25 × 12	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:09:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		FLY/FR by25m グライド	150	0:04:30
Pull	50 × 3	1	1' 10"		DPS パドル プルブイ	150	0:03:30
Swim	150 × 3	1	3' 00"		ストローク数少なく	450	0:09:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		12サイド/6サイド by25m	150	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ドックパドル パドル プルブイ	150	0:05:00
Pull	50 × 6	1	1' 00"		パドル プルブイ	300	0:06:00
Swim	100 × 3	1	2' 10"		ビルドアップ by25m	300	0:06:30
Swim(1)	100 × 3	1	2' 10"			300	0:06:30
Swim(2)	100 × 2	1	2' 00"			200	0:04:00
Swim(3)	100 × 1	1	1' 50"			100	0:01:50
Swim(4)	50 × 4	1	1' 05"			200	0:04:20
Swim(5)	50 × 3	1	1' 00"			150	0:03:00
Swim(6)	50 × 1	1	0' 55"			50	0:00:55
					(1)→(2)→(3)→(4)→(5)→(6)レスト30"		0:02:30
Down					各自		0:05:00
Total						2950	1:26:05



- 【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	25 × 12	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:09:00
Kick	50 × 3	1	1' 40"		FLY/FR by25m グライド	150	0:05:00
Pull	50 × 3	1	1' 15"		DPS パドル プルブイ	150	0:03:45
Swim	150 × 2	1	3' 30"		ストローク数少なく	300	0:07:00
Kick	50 × 3	1	1' 40"		12サイド/6サイド by25m	150	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		ドックパドル パドル プルブイ	150	0:05:30
Pull	50 × 5	1	1' 10"		パドル プルブイ	250	0:05:50
Swim	100 × 3	1	2' 20"		ビルドアップ by25m	300	0:07:00
Swim(1)	100 × 3	1	2' 20"			300	0:07:00
Swim(2)	100 × 2	1	2' 10"			200	0:04:20
Swim(3)	100 × 1	1	2' 00"			100	0:02:00
Swim(4)	50 × 3	1	1' 10"			150	0:03:30
Swim(5)	50 × 2	1	1' 05"			100	0:02:10
Swim(6)	50 × 1	1	1' 00"			50	0:01:00
					(1)→(2)→(3)→(4)→(5)→(6)レスト30"		0:02:30
Down					各自		0:05:00
Total						2650	1:25:35



- 【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	25 × 8	1	0' 50"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:06:40
Kick	50 × 3	1	1' 50"		FLY/FR by25m グライド	150	0:05:30
Pull	50 × 3	1	1' 30"		DPS パドル プルブイ	150	0:04:30
Swim	100 × 2	1	2' 45"		ストローク数少なく	200	0:05:30
Kick	50 × 3	1	1' 50"		12サイド/6サイド by25m	150	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 55"		ドックパドル パドル プルブイ	150	0:05:30
Pull	50 × 4	1	1' 30"		パドル プルブイ	200	0:06:00
Swim	100 × 2	1	2' 45"		ビルドアップ by25m	200	0:05:30
Swim(1)	100 × 3	1	2' 40"			300	0:08:00
Swim(2)	100 × 2	1	2' 30"			200	0:05:00
Swim(3)	100 × 1	1	2' 20"			100	0:02:20
Swim(4)	50 × 3	1	1' 20"			150	0:04:00
Swim(5)	50 × 2	1	1' 15"			100	0:02:30
Swim(6)	50 × 1	1	1' 10"			50	0:01:10
					(1)→(2)→(3)→(4)→(5)→(6)レスト30"		0:02:30
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:25:10