



【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
Kick	50 × 3	1	1' 10"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:03:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		3スカル3ストローク	150	0:03:30
Swim	50 × 8	1	0' 50"		1/3呼吸 ストローク数少なく	400	0:06:40
Swim(1)	50 × 1	4	1' 00"		E	200	0:04:00
Swim(2)	100 × 1	4	1' 20"		H	400	0:05:20
Swim(3)	50 × 1	4	1' 00"		E	200	0:04:00
Swim(4)	50 × 2	4	0' 40"		H	400	0:05:20
					(1)→(2)→(3)→(4)レストなし (4)→(1)レスト1'		0:03:00
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						2450	1:02:20



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スピード変化

5

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 5	1	1' 00"		ゆっくり大きく	250	0:05:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:03:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		3スカル3ストローク	150	0:03:30
Swim	50 × 6	1	0' 55"		1/3呼吸 ストローク数少なく	300	0:05:30
Swim(1)	50 × 1	4	1' 00"		E	200	0:04:00
Swim(2)	100 × 1	4	1' 30"		H	400	0:06:00
Swim(3)	50 × 1	4	1' 00"		E	200	0:04:00
Swim(4)	50 × 2	4	0' 45"		H	400	0:06:00
					(1)→(2)→(3)→(4)レストなし (4)→(1)レスト1'		0:03:00
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	1:02:00



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スピード変化

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 × 4	1	1' 15"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	200	0:05:00
Drill	50 × 4	1	1' 15"		3スカル3ストローク	200	0:05:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"		1/3呼吸 ストローク数少なく	300	0:06:00
Swim(1)	50 × 1	3	1' 00"		E	150	0:03:00
Swim(2)	100 × 1	3	1' 40"		H	300	0:05:00
Swim(3)	50 × 1	3	1' 00"		E	150	0:03:00
Swim(4)	50 × 2	3	0' 50"		H	300	0:05:00
					(1)→(2)→(3)→(4)レストなし (4)→(1)レスト1'		0:02:00
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	1:02:10



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スピード変化

3

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 4	1	1' 05"		ゆっくり大きく	200	0:04:20
Kick	50 × 3	1	1' 20"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"		3スカル3ストローク	150	0:04:00
Swim	50 × 6	1	1' 05"		1/3呼吸 ストローク数少なく	300	0:06:30
Swim(1)	50 × 1	3	1' 10"		E	150	0:03:30
Swim(2)	100 × 1	3	1' 50"		H	300	0:05:30
Swim(3)	50 × 1	3	1' 10"		E	150	0:03:30
Swim(4)	50 × 2	3	0' 55"		H	300	0:05:30
					(1)→(2)→(3)→(4)レストなし (4)→(1)レスト1'		0:02:00
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	1:01:50



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スピード変化

2

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 4	1	1' 15"		ゆっくり大きく	200	0:05:00
Kick	50 × 2	1	1' 30"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	100	0:03:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		3スカル3ストローク	150	0:04:30
Swim	50 × 4	1	1' 15"		1/3呼吸 ストローク数少なく	200	0:05:00
Swim(1)	50 × 1	3	1' 15"		E	150	0:03:45
Swim(2)	100 × 1	3	2' 00"		H	300	0:06:00
Swim(3)	50 × 1	3	1' 15"		E	150	0:03:45
Swim(4)	50 × 2	3	1' 00"		H	300	0:06:00
					(1)→(2)→(3)→(4)レストなし (4)→(1)レスト1'		0:02:00
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	1:02:00



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スピード変化

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 × 2	1	1' 40"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	100	0:03:20
Drill	50 × 3	1	1' 40"		3スカル3ストローク	150	0:05:00
Swim	50 × 4	1	1' 30"		1/3呼吸 ストローク数少なく	200	0:06:00
Swim(1)	50 × 1	2	1' 30"		E	100	0:03:00
Swim(2)	100 × 1	2	2' 30"		H	200	0:05:00
Swim(3)	50 × 1	2	1' 30"		E	100	0:03:00
Swim(4)	50 × 2	2	1' 15"		H	200	0:05:00
					(1)→(2)→(3)→(4)レストなし (4)→(1)レスト1'		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						1500	1:00:40