



- 【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	50 × 6	1	0' 55"		ゆっくり大きく	300	0:05:30
Swim	100 × 6	1			1~3-1' 45" 4~6-1' 40"	600	0:10:15
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング 様々な位置で プルブイ足首	150	0:04:30
Pull	100 × 10	1	1' 35"		1/3呼吸 丁寧に パドル プルブイ	1000	0:15:50
Drill	25 × 6	1	0' 35"		片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右キック/左キック by12.5m	150	0:04:00
Kick	50 × 4	1	1' 10"		6サイド/Swim by25m	200	0:04:40
Dash(1)	25 × 4	2	0' 45"		前方確認して横呼吸	200	0:06:00
Swim(2)	50 × 3	2	0' 40"		H	300	0:04:00
Swim(3)	100 × 3	2	1' 40"		フォーム	600	0:10:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3650	1:24:15



- 【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	50 × 6	1	1' 00"		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Swim	100 × 6	1			1~3-1' 50" 4~6-1' 45"	600	0:10:45
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング 様々な位置で プルブイ足首	150	0:04:30
Pull	100 × 8	1	1' 45"		1/3呼吸 丁寧に パドル プルブイ	800	0:14:00
Drill	25 × 6	1	0' 35"		片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右キック/左キック by12.5m	150	0:04:00
Kick	50 × 4	1	1' 10"		6サイド/Swim by25m	200	0:04:40
Dash(1)	25 × 4	2	0' 45"		前方確認して横呼吸	200	0:06:00
Swim(2)	50 × 3	2	0' 45"		H	300	0:04:30
Swim(3)	100 × 3	2	1' 50"		フォーム	600	0:11:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3450	1:24:55



- 【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	50 × 6	1	1' 00"		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Swim	100 × 6	1			1~3-2' 00" 4~6-1' 50"	600	0:11:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 様々な位置で プルブイ足首	150	0:05:00
Pull	100 × 6	1	1' 55"		1/3呼吸 丁寧に パドル プルブイ	600	0:11:30
Drill	25 × 6	1	0' 40"		片手前右/左 by25m	150	0:04:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック by12.5m	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 15"		6サイド/Swim by25m	150	0:03:45
Dash(1)	25 × 4	2	0' 45"		前方確認して横呼吸	200	0:06:00
Swim(2)	50 × 3	2	0' 50"		H	300	0:05:00
Swim(3)	100 × 3	2	2' 00"		フォーム	600	0:12:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3200	1:25:15



- 【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	50 × 6	1	1' 05"		ゆっくり大きく	300	0:06:30
Swim	100 × 4	1			1~2-2' 10" 3~4-2' 00"	400	0:08:20
Drill	25 × 4	1	0' 50"		スカーリング 様々な位置で プルブイ足首	100	0:03:20
Pull	100 × 6	1	2' 05"		1/3呼吸 丁寧に パドル プルブイ	600	0:12:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		片手前右/左 by25m	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック by12.5m	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		6サイド/Swim by25m	150	0:04:00
Dash(1)	25 × 4	2	0' 45"		前方確認して横呼吸	200	0:06:00
Swim(2)	50 × 3	2	0' 55"		H	300	0:05:30
Swim(3)	100 × 3	2	2' 10"		フォーム	600	0:13:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2950	1:24:10



- 【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	50 × 6	1	1' 15"		ゆっくり大きく	300	0:07:30
Swim	100 × 4	1			1~2-2' 20" 3~4-2' 10"	400	0:09:00
Drill	25 × 4	1	0' 55"		スカーリング 様々な位置で プルブイ足首	100	0:03:40
Pull	100 × 6	1	2' 15"		1/3呼吸 丁寧に パドル プルブイ	600	0:13:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		片手前右/左 by25m	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 40"		右キック/左キック by12.5m	150	0:05:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		6サイド/Swim by25m	150	0:04:30
Dash(1)	25 × 4	2	0' 45"		前方確認して横呼吸	200	0:06:00
Swim(2)	50 × 3	2	1' 00"		H	300	0:06:00
Swim(3)	100 × 2	2	2' 15"		フォーム	400	0:09:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2750	1:24:40



- 【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	50 × 4	1	1' 30"		ゆっくり大きく	200	0:06:00
Swim	100 × 3	1			1~2-2' 45" 3-2' 30"	300	0:08:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 様々な位置で プルブイ足首	150	0:05:30
Pull	100 × 4	1	2' 45"		1/3呼吸 丁寧に パドル プルブイ	400	0:11:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		片手前右/左 by25m	150	0:05:00
Kick	50 × 3	1	1' 50"		右キック/左キック by12.5m	150	0:05:30
Kick	50 × 3	1	1' 40"		6サイド/Swim by25m	150	0:05:00
Dash(1)	25 × 4	2	0' 45"		前方確認して横呼吸	200	0:06:00
Swim(2)	50 × 2	2	1' 15"		H	200	0:05:00
Swim(3)	100 × 2	2	2' 45"		フォーム	400	0:11:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:24:00