



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 実戦レースイメージ

6

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	0' 55"		大きくゆっくり	300	0:05:30
Swim	100 × 3	1	1' 40"		ビルドアップ by25m	300	0:05:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右サイド/左サイド by25m	150	0:04:00
Drill	25 × 6	1	0' 40"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:04:00
Swim	100 × 12	1	1' 35"		一定ペース	1200	0:19:00
Pull	25 × 6	1	0' 35"		DPS3本ずつ パドル プルブイ	150	0:03:30
Pull	50 × 8	1	0' 45"		丁寧に パドル プルブイ	400	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 35"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:03:30
Dash(1)	25 × 2	2	0' 45"		フローティングスタート	100	0:03:00
Swim(2)	50 × 2	2	0' 40"			200	0:02:40
Swim(3)	100 × 3	2	1' 50"			600	0:11:00
Swim(4)	50 × 2	2	0' 40"			200	0:02:40
					(1)→(2)→(3)→(4)レストなし (4)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3900	1:25:50



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 実戦レースイメージ

5

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"		大きくゆっくり	300	0:06:00
Swim	100 × 3	1	1' 50"		ビルドアップ by25m	300	0:05:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右サイド/左サイド by25m	150	0:04:00
Drill	25 × 6	1	0' 40"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:04:00
Swim	100 × 10	1	1' 45"		一定ペース	1000	0:17:30
Pull	25 × 6	1	0' 35"		DPS3本ずつ パドル プルブイ	150	0:03:30
Pull	50 × 10	1	0' 50"		丁寧に パドル プルブイ	500	0:08:20
Drill	25 × 6	1	0' 35"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:03:30
Dash(1)	25 × 2	2	0' 45"		フローティングスタート	100	0:03:00
Swim(2)	50 × 2	2	0' 45"			200	0:03:00
Swim(3)	100 × 2	2	2' 00"			400	0:08:00
Swim(4)	50 × 2	2	0' 45"			200	0:03:00
					(1)→(2)→(3)→(4)レストなし (4)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3600	1:25:20



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 実戦レースイメージ

4

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"		大きくゆっくり	300	0:06:00
Swim	100 × 3	1	2' 00"		ビルドアップ by25m	300	0:06:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右サイド/左サイド by25m	150	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:04:30
Swim	100 × 8	1	1' 55"		一定ペース	800	0:15:20
Pull	25 × 6	1	0' 40"		DPS3本ずつ パドル プルブイ	150	0:04:00
Pull	50 × 8	1	0' 55"		丁寧に パドル プルブイ	400	0:07:20
Drill	25 × 6	1	0' 40"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:04:00
Dash(1)	25 × 2	2	0' 45"		フローティングスタート	100	0:03:00
Swim(2)	50 × 2	2	0' 50"			200	0:03:20
Swim(3)	100 × 2	2	2' 10"			400	0:08:40
Swim(4)	50 × 2	2	0' 50"			200	0:03:20
					(1)→(2)→(3)→(4)レストなし (4)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3300	1:26:00



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 実戦レースイメージ

3

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 05"		大きくゆっくり	300	0:06:30
Swim	100 × 3	1	2' 10"		ビルドアップ by25m	300	0:06:30
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右サイド/左サイド by25m	150	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:04:30
Swim	100 × 6	1	2' 05"		一定ペース	600	0:12:30
Pull	25 × 6	1	0' 45"		DPS3本ずつ パドル プルブイ	150	0:04:30
Pull	50 × 6	1	1' 00"		丁寧に パドル プルブイ	300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:04:30
Dash(1)	25 × 2	2	0' 45"		フローティングスタート	100	0:03:00
Swim(2)	50 × 2	2	0' 55"			200	0:03:40
Swim(3)	100 × 2	2	2' 20"			400	0:09:20
Swim(4)	50 × 2	2	0' 55"			200	0:03:40
					(1)→(2)→(3)→(4)レストなし (4)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3000	1:25:10



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 実戦レースイメージ

2

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 15"		大きくゆっくり	300	0:07:30
Swim	100 × 3	1	2' 20"		ビルドアップ by25m	300	0:07:00
Kick	50 × 3	1	1' 40"		右サイド/左サイド by25m	150	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:05:00
Swim	100 × 4	1	2' 15"		一定ペース	400	0:09:00
Pull	25 × 6	1	0' 45"		DPS3本ずつ パドル プルブイ	150	0:04:30
Pull	50 × 6	1	1' 05"		丁寧に パドル プルブイ	300	0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:04:30
Dash(1)	25 × 2	2	0' 45"		フローティングスタート	100	0:03:00
Swim(2)	50 × 2	2	1' 00"			200	0:04:00
Swim(3)	100 × 2	2	2' 30"			400	0:10:00
Swim(4)	50 × 2	2	1' 00"			200	0:04:00
					(1)→(2)→(3)→(4)レストなし (4)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2800	1:26:00



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 実戦レースイメージ

1

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 4	1	1' 30"		大きくゆっくり	200	0:06:00
Swim	100 × 2	1	2' 45"		ビルドアップ by25m	200	0:05:30
Kick	50 × 3	1	1' 50"		右サイド/左サイド by25m	150	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:05:00
Swim	100 × 4	1	2' 45"		一定ペース	400	0:11:00
Pull	25 × 6	1	0' 50"		DPS3本ずつ パドル プルブイ	150	0:05:00
Pull	50 × 6	1	1' 30"		丁寧に パドル プルブイ	300	0:09:00
Drill	25 × 4	1	0' 50"		キャッチアップ ビート板タッチ	100	0:03:20
Dash(1)	25 × 2	2	0' 45"		フローティングスタート	100	0:03:00
Swim(2)	50 × 2	2	1' 15"			200	0:05:00
Swim(3)	100 × 1	2	3' 00"			200	0:06:00
Swim(4)	50 × 2	2	1' 15"			200	0:05:00
					(1)→(2)→(3)→(4)レストなし (4)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2350	1:25:20