



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 両側呼吸
 - 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" | | 1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し | 300 | 0:05:30 |
| Swim | 100 × 4 | 1 | 1' 40" | | 1/3呼吸 | 400 | 0:06:40 |
| Swim | 200 × 2 | 1 | 3' 15" | | 1/3呼吸 | 400 | 0:06:30 |
| Drill | 50 × 4 | 1 | 1' 10" | | 片手横右/左 by25m | 200 | 0:04:40 |
| Swim | 150 × 10 | 1 | 2' 15" | | 一定ペース | 1500 | 0:22:30 |
| Swim | 50 × 4 | 1 | 1' 10" | | BR/FR by25m フォーム | 200 | 0:04:40 |
| Pull | 50 × 12 | 1 | | | -1' 00"-50"-40" 繰返し パドル プルブイ | 600 | 0:10:00 |
| Pull | 50 × 4 | 1 | 1' 10" | | 5ストローク3"ストップ プルブイ | 200 | 0:04:40 |
| Dash | 25 × 6 | 1 | 0' 45" | | 奇数→前方確認して横呼吸 偶数→呼吸少なく | 150 | 0:04:30 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 3950 | 1:24:40 |



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 両側呼吸
 - 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" | | 1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し | 300 | 0:06:00 |
| Swim | 100 × 4 | 1 | 1' 50" | | 1/3呼吸 | 400 | 0:07:20 |
| Swim | 200 × 2 | 1 | 3' 30" | | 1/3呼吸 | 400 | 0:07:00 |
| Drill | 50 × 4 | 1 | 1' 10" | | 片手横右/左 by25m | 200 | 0:04:40 |
| Swim | 150 × 8 | 1 | 2' 30" | | 一定ペース | 1200 | 0:20:00 |
| Swim | 50 × 4 | 1 | 1' 10" | | BR/FR by25m フォーム | 200 | 0:04:40 |
| Pull | 50 × 12 | 1 | | | -55"-50"-45" 繰返し パドル プルブイ | 600 | 0:10:00 |
| Pull | 50 × 4 | 1 | 1' 10" | | 5ストローク3"ストップ プルブイ | 200 | 0:04:40 |
| Dash | 25 × 6 | 1 | 0' 45" | | 奇数→前方確認して横呼吸 偶数→呼吸少なく | 150 | 0:04:30 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 3650 | 1:23:50 |



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 両側呼吸
 - 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" | | 1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し | 300 | 0:06:00 |
| Swim | 100 × 3 | 1 | 2' 00" | | 1/3呼吸 | 300 | 0:06:00 |
| Swim | 200 × 2 | 1 | 3' 45" | | 1/3呼吸 | 400 | 0:07:30 |
| Drill | 50 × 4 | 1 | 1' 15" | | 片手横右/左 by25m | 200 | 0:05:00 |
| Swim | 150 × 8 | 1 | 2' 45" | | 一定ペース | 1200 | 0:22:00 |
| Swim | 50 × 3 | 1 | 1' 15" | | BR/FR by25m フォーム | 150 | 0:03:45 |
| Pull | 50 × 12 | 1 | | | -1' 00"-55"-50" 繰返し パドル プルブイ | 600 | 0:11:00 |
| Pull | 50 × 3 | 1 | 1' 15" | | 5ストローク3"ストップ プルブイ | 150 | 0:03:45 |
| Dash | 25 × 6 | 1 | 0' 45" | | 奇数→前方確認して横呼吸 偶数→呼吸少なく | 150 | 0:04:30 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 3450 | 1:24:30 |



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 両側呼吸
 - 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" | | 1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し | 300 | 0:06:30 |
| Swim | 100 × 3 | 1 | 2' 10" | | 1/3呼吸 | 300 | 0:06:30 |
| Swim | 200 × 2 | 1 | 4' 00" | | 1/3呼吸 | 400 | 0:08:00 |
| Drill | 50 × 4 | 1 | 1' 20" | | 片手横右/左 by25m | 200 | 0:05:20 |
| Swim | 150 × 6 | 1 | 3' 00" | | 一定ペース | 900 | 0:18:00 |
| Swim | 50 × 3 | 1 | 1' 20" | | BR/FR by25m フォーム | 150 | 0:04:00 |
| Pull | 50 × 12 | 1 | | | -1' 05"-1' 00"-55" 繰返し パドル プルブイ | 600 | 0:12:00 |
| Pull | 50 × 3 | 1 | 1' 20" | | 5ストローク3"ストップ プルブイ | 150 | 0:04:00 |
| Dash | 25 × 6 | 1 | 0' 50" | | 奇数→前方確認して横呼吸 偶数→呼吸少なく | 150 | 0:05:00 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 3150 | 1:24:20 |



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 両側呼吸
 - 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" | | 1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し | 300 | 0:07:30 |
| Swim | 100 × 3 | 1 | 2' 20" | | 1/3呼吸 | 300 | 0:07:00 |
| Swim | 200 × 2 | 1 | 4' 15" | | 1/3呼吸 | 400 | 0:08:30 |
| Drill | 50 × 4 | 1 | 1' 30" | | 片手横右/左 by25m | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 150 × 5 | 1 | 3' 15" | | 一定ペース | 750 | 0:16:15 |
| Swim | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | | BR/FR by25m フォーム | 150 | 0:04:30 |
| Pull | 50 × 9 | 1 | | | -1' 20"-1' 10"-1' 00" 繰返し パドル プルブイ | 450 | 0:10:30 |
| Pull | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | | 5ストローク3"ストップ プルブイ | 150 | 0:04:30 |
| Dash | 25 × 6 | 1 | 0' 50" | | 奇数→前方確認して横呼吸 偶数→呼吸少なく | 150 | 0:05:00 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 2850 | 1:24:45 |



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 両側呼吸
 - 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 × 6 | 1 | 1' 30" | | 1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し | 300 | 0:09:00 |
| Swim | 100 × 2 | 1 | 2' 45" | | 1/3呼吸 | 200 | 0:05:30 |
| Swim | 200 × 1 | 1 | 5' 00" | | 1/3呼吸 | 200 | 0:05:00 |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 40" | | 片手横右/左 by25m | 150 | 0:05:00 |
| Swim | 150 × 4 | 1 | 4' 15" | | 一定ペース | 600 | 0:17:00 |
| Swim | 50 × 3 | 1 | 1' 40" | | BR/FR by25m フォーム | 150 | 0:05:00 |
| Pull | 50 × 9 | 1 | | | -1' 30"-1' 20"-1' 10" 繰返し パドル プルブイ | 450 | 0:12:00 |
| Pull | 50 × 3 | 1 | 1' 40" | | 5ストローク3"ストップ プルブイ | 150 | 0:05:00 |
| Dash | 25 × 6 | 1 | 0' 50" | | 奇数→前方確認して横呼吸 偶数→呼吸少なく | 150 | 0:05:00 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 2350 | 1:23:30 |