



【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' 20"		ローリングキック FR/BA by25m	150	0:04:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		6サイド/Swim by25m	150	0:03:30
Swim	100 × 3	4			①③-1' 45"フォーム ②④-1' 25"H セットレスト30"	1200	0:19:00 0:01:30
Drill	25 × 6	1	0' 40"		スカーリング 顔上げ キック打つ	150	0:04:00
Swim	50 × 6	1	0' 50"		E/H by25m	300	0:05:00
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						2400	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

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
Kick	50 × 3	1	1' 20"		ローリングキック FR/BA by25m	150	0:04:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		6サイド/Swim by25m	150	0:03:30
Swim	100 × 3	4			①③-1' 50"フォーム ②④-1' 30"H セットレスト30"	1200	0:20:00 0:01:30
Drill	25 × 4	1	0' 40"		スカーリング 顔上げ キック打つ	100	0:02:40
Swim	50 × 5	1	0' 55"		E/H by25m	250	0:04:35
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	1:01:45

テクニック

変化

スピード  
17\_06\_17



【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 × 2	1	1' 30"		ローリングキック FR/BA by25m	100	0:03:00
Kick	50 × 3	1	1' 15"		6サイド/Swim by25m	150	0:03:45
Swim	100 × 3	4			①③-2' 00"フォーム ②④-1' 40"H セットレスト30"	1200	0:22:00 0:01:30
Drill	25 × 4	1	0' 45"		スカーリング 顔上げ キック打つ	100	0:03:00
Swim	50 × 4	1	1' 00"		E/H by25m	200	0:04:00
Dash	25 × 4	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	100	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						2150	1:01:15



【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 × 2	1	1' 30"		ローリングキック FR/BA by25m	100	0:03:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		6サイド/Swim by25m	150	0:04:00
Swim	100 × 3	4			①③-2' 10"フォーム ②④-1' 50"H セットレスト30"	1200	0:24:00 0:01:30
Drill	25 × 4	1	0' 45"		スカーリング 顔上げ キック打つ	100	0:03:00
Swim	50 × 3	1	1' 05"		E/H by25m	150	0:03:15
Dash	25 × 4	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	100	0:03:20
Down					各自		0:05:00
Total						2000	1:01:25



【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' 40"		ローリングキック FR/BA by25m	100	0:03:20
Kick	50 × 3	1	1' 30"		6サイド/Swim by25m	150	0:04:30
Swim	100 × 3	3			①-2' 20" ②-2' 10" ③-2' 00" セットレスト30"	900	0:19:30 0:01:00
Drill	25 × 4	1	0' 50"		スカーリング 顔上げ キック打つ	100	0:03:20
Swim	50 × 4	1	1' 10"		E/H by25m	200	0:04:40
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	1:01:20



【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

1

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 3	1	1' 30"		ゆっくり大きく	150	0:04:30
Kick	50 × 2	1	1' 50"		ローリングキック FR/BA by25m	100	0:03:40
Kick	50 × 2	1	1' 40"		6サイド/Swim by25m	100	0:03:20
Swim	100 × 3	3			①-2' 40" ②-2' 30" ③-2' 20" セットレスト30"	900	0:22:30 0:01:00
Drill	25 × 4	1	0' 50"		スカーリング 顔上げ キック打つ	100	0:03:20
Swim	50 × 3	1	1' 20"		E/H by25m	150	0:04:00
Dash	25 × 4	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	100	0:03:20
Down					各自		0:05:00
Total						1600	1:00:40