



- 【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	150 × 3	1	2' 30"		丁寧に	450	0:07:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		5ドック1ストローク プルバイ足首	150	0:04:30
Pull(1)	100 × 3	2	1' 40"		パドル プルバイ (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'	600	0:10:00
Pull(2)	100 × 2	2	1' 30"			400	0:06:00
Pull(3)	100 × 1	2	1' 20"			200	0:02:40
Pull	50 × 4	1	1' 10"		5ストローク3"ストップ プルバイ	200	0:04:40
Swim	25 × 6	1	0' 35"		E BR/FR by25m	150	0:03:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		3スカル1ストローク キック打つ	150	0:04:30
Swim(1)	200 × 2	2	3' 15"		フォーム スタート12.5m顔上げH 残りE H (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'	800	0:13:00
Dash(2)	25 × 4	2	0' 30"			200	0:04:00
Swim(3)	100 × 1	2	1' 20"			200	0:02:40
Down					各自		0:05:00
Total						3800	1:25:30



- 【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	150 × 2	1	2' 45"		丁寧に	300	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		5ドック1ストローク プルバイ足首	150	0:04:30
Pull(1)	100 × 3	2	1' 50"		パドル プルバイ (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'	600	0:11:00
Pull(2)	100 × 2	2	1' 40"			400	0:06:40
Pull(3)	100 × 1	2	1' 30"			200	0:03:00
Pull	50 × 3	1	1' 10"		5ストローク3"ストップ プルバイ	150	0:03:30
Swim	25 × 4	1	0' 35"		E BR/FR by25m	100	0:02:20
Drill	25 × 6	1	0' 45"		3スカル1ストローク キック打つ	150	0:04:30
Swim(1)	200 × 2	2	3' 30"		フォーム スタート12.5m顔上げH 残りE H (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'	800	0:14:00
Dash(2)	25 × 4	2	0' 30"			200	0:04:00
Swim(3)	100 × 1	2	1' 30"			200	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						3550	1:25:00



- 【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	150 × 1	1	3' 00"		丁寧に	150	0:03:00
Drill	25 × 4	1	0' 50"		5ドック1ストローク プルバイ足首	100	0:03:20
Pull(1)	100 × 3	2	2' 00"		パドル プルバイ (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'	600	0:12:00
Pull(2)	100 × 2	2	1' 50"			400	0:07:20
Pull(3)	100 × 1	2	1' 40"			200	0:03:20
							0:01:00
Pull	50 × 3	1	1' 15"		5ストローク3"ストップ プルバイ	150	0:03:45
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E BR/FR by25m	100	0:02:40
Drill	25 × 4	1	0' 50"		3スカル1ストローク キック打つ	100	0:03:20
Swim(1)	200 × 2	2	3' 45"		フォーム	800	0:15:00
Dash(2)	25 × 4	2	0' 40"		スタート12.5m顔上げH 残りE	200	0:05:20
Swim(3)	100 × 1	2	1' 40"		H	200	0:03:20
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3300	1:25:25



- 【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	150 × 1	1	3' 15"		丁寧に	150	0:03:15
Drill	25 × 6	1	0' 50"		5ドック1ストローク プルバイ足首	150	0:05:00
Pull(1)	100 × 3	2	2' 10"		パドル プルバイ (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'	600	0:13:00
Pull(2)	100 × 2	2	2' 00"			400	0:08:00
Pull(3)	100 × 1	2	1' 50"			200	0:03:40
							0:01:00
Pull	50 × 4	1	1' 20"		5ストローク3"ストップ プルバイ	200	0:05:20
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E BR/FR by25m	100	0:03:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		3スカル1ストローク キック打つ	150	0:05:00
Swim(1)	150 × 1	2	3' 00"		フォーム スタート12.5m顔上げH 残りE H (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'	300	0:06:00
Dash(2)	25 × 4	2	0' 45"			200	0:06:00
Swim(3)	100 × 1	2	1' 50"			200	0:03:40
							0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2950	1:25:25



- 【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	150 × 1	1	3' 30"		丁寧に	150	0:03:30
Drill	25 × 6	1	0' 55"		5ドック1ストローク プルバイ足首	150	0:05:30
Pull(1)	100 × 2	2	2' 20"		パドル プルバイ (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'	400	0:09:20
Pull(2)	100 × 2	2	2' 10"			400	0:08:40
Pull(3)	100 × 1	2	2' 00"			200	0:04:00
							0:01:00
Pull	50 × 3	1	1' 30"		5ストローク3"ストップ プルバイ	150	0:04:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E BR/FR by25m	100	0:03:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		3スカル1ストローク キック打つ	150	0:05:30
Swim(1)	150 × 1	2	3' 15"		フォーム スタート12.5m顔上げH 残りE H (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'	300	0:06:30
Dash(2)	25 × 4	2	0' 45"			200	0:06:00
Swim(3)	100 × 1	2	2' 00"			200	0:04:00
							0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2700	1:25:00



- 【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 × 2	1	2' 45"		丁寧に	200	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 55"		5ドック1ストローク プルバイ足首	150	0:05:30
Pull(1)	100 × 1	2	2' 50"		パドル プルバイ (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'	200	0:05:40
Pull(2)	100 × 1	2	2' 40"			200	0:05:20
Pull(3)	100 × 1	2	2' 30"			200	0:05:00
							0:01:00
Pull	50 × 3	1	1' 40"		5ストローク3"ストップ プルバイ	150	0:05:00
Swim	25 × 6	1	0' 50"		E BR/FR by25m	150	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		3スカル1ストローク キック打つ	150	0:05:30
Swim(1)	150 × 1	2	4' 30"		フォーム スタート12.5m顔上げH 残りE H (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'	300	0:09:00
Dash(2)	25 × 4	2	0' 45"			200	0:06:00
Swim(3)	100 × 1	2	2' 30"			200	0:05:00
							0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:25:30