



【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 × 3	1	1' 40"		DES	300	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 40"		3スカル1ストローク キック打つ	150	0:04:00
Kick(1)	25 × 2	2	1' 00"		キックダッシュ 呼吸少なく	100	0:04:00
Swim(2)	100 × 6	2	1' 25"		H (1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト1'	1200	0:17:00 0:01:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		片手横右/左 by25m	150	0:03:30
Drill	25 × 6	1	0' 35"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:03:30
Swim	50 × 2	1	1' 30"		H	100	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						2450	1:01:30



【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 × 3	1	1' 50"		DES	300	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 40"		3スカル1ストローク キック打つ	150	0:04:00
Kick(1)	25 × 2	2	1' 00"		キックダッシュ 呼吸少なく	100	0:04:00
Swim(2)	100 × 5	2	1' 35"		H (1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト1'	1000	0:15:50 0:01:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		片手横右/左 by25m	150	0:03:30
Drill	25 × 6	1	0' 35"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:03:30
Swim	50 × 2	1	1' 30"		H	100	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						2250	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"		DES	300	0:06:00
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
Kick(1)	25 × 2	2	1' 00"		キックダッシュ 呼吸少なく	100	0:04:00
Swim(2)	100 × 4	2	1' 45"		H (1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト1'	800	0:14:00 0:01:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		片手横右/左 by25m	150	0:03:45
Drill	25 × 6	1	0' 40"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:04:00
Swim	50 × 2	1	1' 30"		H	100	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						2050	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"		DES	300	0:06:30
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
Kick(1)	25 × 2	2	1' 00"		キックダッシュ 呼吸少なく	100	0:04:00
Swim(2)	100 × 3	2	1' 55"		H (1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト1'	600	0:11:30 0:01:00
Drill	50 × 4	1	1' 20"		片手横右/左 by25m	200	0:05:20
Drill	25 × 6	1	0' 45"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:04:30
Swim	50 × 2	1	1' 30"		H	100	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						1900	1:01:50



【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"		DES	300	0:07:00
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
Kick(1)	25 × 2	2	1' 00"		キックダッシュ 呼吸少なく	100	0:04:00
Swim(2)	100 × 3	2	2' 05"		H (1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト1'	600	0:12:30 0:01:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		片手横右/左 by25m	150	0:04:30
Drill	25 × 4	1	0' 45"		キャッチアップ ビート板タッチ	100	0:03:00
Swim	50 × 2	1	1' 30"		H	100	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						1750	1:00:50



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スピード強化

1

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 3	1	1' 30"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸	150	0:04:30
Swim	100 × 2	1	2' 45"		DES	200	0:05:30
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
Kick(1)	25 × 2	2	1' 00"		キックダッシュ 呼吸少なく	100	0:04:00
Swim(2)	100 × 3	2	2' 30"		H (1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト1'	600	0:15:00 0:01:00
Drill	50 × 3	1	1' 40"		片手横右/左 by25m	150	0:05:00
Drill	25 × 4	1	0' 50"		キャッチアップ ビート板タッチ	100	0:03:20
Swim	50 × 2	1	1' 30"		H	100	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						1500	0:59:40