



- 【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
Drill	50 × 3	1	1' 10"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	150	0:03:30
Pull	50 × 6	1	0' 50"		DPS パドル プルブイ	300	0:05:00
Pull	100 × 6	2	1' 35"		丁寧に パドル プルブイ セットレスト30"	1200	0:19:00 0:00:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		FLY/FR by25m グライド	150	0:04:00
Drill	25 × 6	1	0' 35"		P→FR K→FLY	150	0:03:30
Swim	150 × 4	1	2' 30"		フォーム	600	0:10:00
Dash(1)	25 × 2	2	0' 45"		スタート12.5m顔上げH 残りE	100	0:03:00
Swim(2)	50 × 3	2	0' 40"		H	300	0:04:00
Swim(3)	100 × 3	2	1' 40"		フォーム (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'	600	0:10:00 0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3850	1:24:00



- 【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
Drill	50 × 3	1	1' 10"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	150	0:03:30
Pull	50 × 5	1	0' 55"		DPS パドル プルブイ	250	0:04:35
Pull	100 × 5	2	1' 45"		丁寧に パドル プルブイ セットレスト30"	1000	0:17:30 0:00:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		FLY/FR by25m グライド	150	0:04:00
Drill	25 × 6	1	0' 35"		P→FR K→FLY	150	0:03:30
Swim	150 × 4	1	2' 45"		フォーム	600	0:11:00
Dash(1)	25 × 2	2	0' 45"		スタート12.5m顔上げH 残りE	100	0:03:00
Swim(2)	50 × 3	2	0' 45"		H	300	0:04:30
Swim(3)	100 × 3	2	1' 45"		フォーム (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'	600	0:10:30 0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3600	1:24:35



- 【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
Drill	50 × 3	1	1' 15"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	150	0:03:45
Pull	50 × 6	1	1' 00"		DPS パドル プルブイ	300	0:06:00
Pull	100 × 4	2	1' 55"		丁寧に パドル プルブイ セットレスト30"	800	0:15:20 0:00:30
Kick	50 × 3	1	1' 30"		FLY/FR by25m グライド	150	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 40"		P→FR K→FLY	150	0:04:00
Swim	150 × 3	1	3' 00"		フォーム	450	0:09:00
Dash(1)	25 × 2	2	0' 45"		スタート12.5m顔上げH 残りE	100	0:03:00
Swim(2)	50 × 3	2	0' 50"		H	300	0:05:00
Swim(3)	100 × 3	2	1' 50"		フォーム (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'	600	0:11:00 0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3300	1:24:05



- 【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
Drill	50 × 3	1	1' 20"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	150	0:04:00
Pull	50 × 4	1	1' 05"		DPS パドル プルブイ	200	0:04:20
Pull	100 × 4	2	2' 05"		丁寧に パドル プルブイ セットレスト30"	800	0:16:40 0:00:30
Kick	50 × 3	1	1' 30"		FLY/FR by25m グライド	150	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		P→FR K→FLY	150	0:04:30
Swim	150 × 2	1	3' 15"		フォーム	300	0:06:30
Dash(1)	25 × 2	2	0' 45"		スタート12.5m顔上げH 残りE	100	0:03:00
Swim(2)	50 × 3	2	0' 55"		H	300	0:05:30
Swim(3)	100 × 3	2	2' 00"		フォーム (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'	600	0:12:00 0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3050	1:24:00



- 【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
Drill	50 × 3	1	1' 30"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	150	0:04:30
Pull	50 × 4	1	1' 15"		DPS パドル プルブイ	200	0:05:00
Pull	100 × 4	2	2' 15"		丁寧に パドル プルブイ セットレスト30"	800	0:18:00 0:00:30
Kick	50 × 3	1	1' 40"		FLY/FR by25m グライド	150	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		P→FR K→FLY	150	0:04:30
Swim	150 × 2	1	3' 30"		フォーム	300	0:07:00
Dash(1)	25 × 2	2	0' 45"		スタート12.5m顔上げH 残りE	100	0:03:00
Swim(2)	50 × 2	2	1' 00"		H	200	0:04:00
Swim(3)	100 × 2	2	2' 15"		フォーム (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'	400	0:09:00 0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2750	1:24:00



- 【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
Drill	50 × 2	1	1' 40"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	100	0:03:20
Pull	50 × 4	1	1' 30"		DPS パドル プルブイ	200	0:06:00
Pull	100 × 3	2	2' 40"		丁寧に パドル プルブイ セットレスト30"	600	0:16:00 0:00:30
Kick	50 × 2	1	1' 50"		FLY/FR by25m グライド	100	0:03:40
Drill	25 × 6	1	0' 50"		P→FR K→FLY	150	0:05:00
Swim	150 × 2	1	4' 15"		フォーム	300	0:08:30
Dash(1)	25 × 2	2	0' 45"		スタート12.5m顔上げH 残りE	100	0:03:00
Swim(2)	50 × 2	2	1' 15"		H	200	0:05:00
Swim(3)	100 × 2	2	2' 45"		フォーム (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'	400	0:11:00 0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2350	1:24:00