



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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"		1/3呼吸 ゆっくり大きく	300	0:05:30
Kick	50 × 4	1	1' 20"		右キック/左キック by12.5m	200	0:05:20
Kick	50 × 4	1	1' 10"		グライドキック/Swim by25m	200	0:04:40
Swim	100 × 16	1	1' 35"		一定ペース HR→23~25/10"	1600	0:25:20
Swim	25 × 12	1	0' 35"		1~4→FR 5~8→BR 9~12→BA	300	0:07:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ドックパドル プルブイ	150	0:04:30
Pull	50 × 12	1	0' 50"		1E1H パドル プルブイ	600	0:10:00
Drill	25 × 6	1	0' 40"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:04:00
Swim	25 × 6	1	0' 30"		1~3 DES	150	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						3650	1:24:20



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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"		1/3呼吸 ゆっくり大きく	300	0:06:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右キック/左キック by12.5m	150	0:04:00
Kick	50 × 4	1	1' 10"		グライドキック/Swim by25m	200	0:04:40
Swim	100 × 14	1	1' 45"		一定ペース HR→23~25/10"	1400	0:24:30
Swim	25 × 12	1	0' 35"		1~4→FR 5~8→BR 9~12→BA	300	0:07:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ドックパドル プルブイ	150	0:04:30
Pull	50 × 12	1	0' 55"		1E1H パドル プルブイ	600	0:11:00
Drill	25 × 6	1	0' 40"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:04:00
Swim	25 × 6	1	0' 30"		1~3 DES	150	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						3400	1:23:40



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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"		1/3呼吸 ゆっくり大きく	300	0:06:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック by12.5m	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 15"		グライドキック/Swim by25m	150	0:03:45
Swim	100 × 12	1	1' 55"		一定ペース HR→23~25/10"	1200	0:23:00
Swim	25 × 12	1	0' 40"		1~4→FR 5~8→BR 9~12→BA	300	0:08:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ドックパドル プルブイ	150	0:05:00
Pull	50 × 10	1	1' 00"		1E1H パドル プルブイ	500	0:10:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:04:30
Swim	25 × 6	1	0' 40"		1~3 DES	150	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						3050	1:23:45



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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"		1/3呼吸 ゆっくり大きく	300	0:06:30
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック by12.5m	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		グライドキック/Swim by25m	150	0:04:00
Swim	100 × 10	1	2' 05"		一定ペース HR→23~25/10"	1000	0:20:50
Swim	25 × 12	1	0' 45"		1~4→FR 5~8→BR 9~12→BA	300	0:09:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ドックパドル プルブイ	150	0:05:00
Pull	50 × 10	1	1' 05"		1E1H パドル プルブイ	500	0:10:50
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:04:30
Swim	25 × 6	1	0' 45"		1~3 DES	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						2850	1:24:40



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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"		1/3呼吸 ゆっくり大きく	300	0:07:30
Kick	50 × 3	1	1' 40"		右キック/左キック by12.5m	150	0:05:00
Kick	50 × 4	1	1' 30"		グライドキック/Swim by25m	200	0:06:00
Swim	100 × 8	1	2' 15"		一定ペース HR→23~25/10"	800	0:18:00
Swim	25 × 12	1	0' 45"		1~4→FR 5~8→BR 9~12→BA	300	0:09:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		ドックパドル プルブイ	150	0:05:30
Pull	50 × 8	1	1' 10"		1E1H パドル プルブイ	400	0:09:20
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:05:00
Swim	25 × 6	1	0' 45"		1~3 DES	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						2600	1:24:50



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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 × 3	1	1' 30"		1/3呼吸 ゆっくり大きく	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 50"		右キック/左キック by12.5m	150	0:05:30
Kick	50 × 3	1	1' 40"		グライドキック/Swim by25m	150	0:05:00
Swim	100 × 6	1	2' 45"		一定ペース HR→23~25/10"	600	0:16:30
Swim	25 × 12	1	0' 50"		1~4→FR 5~8→BR 9~12→BA	300	0:10:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		ドックパドル プルブイ	150	0:05:30
Pull	50 × 8	1	1' 30"		1E1H パドル プルブイ	400	0:12:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:05:00
Swim	25 × 6	1	0' 50"		1~3 DES	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2200	1:24:00