



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - スピード変化
 - レースペースの確認

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 | 100 × 3 | 1 | 1' 40" | | ビルドアップ by25m | 300 | 0:05:00 |
| Swim | 150 × 3 | 1 | 2' 30" | | 100~150m→H | 450 | 0:07:30 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 45" | | スカーリング 様々な位置で プルブイ足首 | 150 | 0:04:30 |
| Pull | 150 × 4 | 1 | 2' 30" | | 丁寧に パドル プルブイ | 600 | 0:10:00 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 20" | | 右キック/左キック/両足 | 150 | 0:04:00 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 30" | | 1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し | 150 | 0:03:00 |
| Swim(1) | 50 × 3 | 3 | 0' 50" | | フォーム | 450 | 0:07:30 |
| Swim(2) | 25 × 4 | 3 | 0' 30" | | E | 300 | 0:06:00 |
| Swim(3) | 150 × 2 | 3 | 2' 15" | | H | 900 | 0:13:30 |
| | | | | | (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1' | | 0:02:00 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 3750 | 1:23:30 |



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - スピード変化
 - レースペースの確認

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 | 100 × 3 | 1 | 1' 50" | | ビルドアップ by25m | 300 | 0:05:30 |
| Swim | 150 × 2 | 1 | 2' 45" | | 100~150m→H | 300 | 0:05:30 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 45" | | スカーリング 様々な位置で プルブイ足首 | 150 | 0:04:30 |
| Pull | 150 × 3 | 1 | 2' 45" | | 丁寧に パドル プルブイ | 450 | 0:08:15 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 20" | | 右キック/左キック/両足 | 150 | 0:04:00 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 30" | | 1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し | 150 | 0:03:00 |
| Swim(1) | 50 × 3 | 3 | 0' 55" | | フォーム | 450 | 0:08:15 |
| Swim(2) | 25 × 4 | 3 | 0' 30" | | E | 300 | 0:06:00 |
| Swim(3) | 150 × 2 | 3 | 2' 30" | | H | 900 | 0:15:00 |
| | | | | | (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1' | | 0:02:00 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 3450 | 1:23:00 |



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - スピード変化
 - レースペースの確認

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 | 100 × 3 | 1 | 2' 00" | | ビルドアップ by25m | 300 | 0:06:00 |
| Swim | 150 × 3 | 1 | 3' 00" | | 100~150m→H | 450 | 0:09:00 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 50" | | スカーリング 様々な位置で プルブイ足首 | 150 | 0:05:00 |
| Pull | 150 × 3 | 1 | 3' 00" | | 丁寧に パドル プルブイ | 450 | 0:09:00 |
| Kick | 50 × 4 | 1 | 1' 30" | | 右キック/左キック/両足 | 200 | 0:06:00 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 40" | | 1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し | 150 | 0:04:00 |
| Swim(1) | 50 × 3 | 2 | 1' 00" | | フォーム | 300 | 0:06:00 |
| Swim(2) | 25 × 4 | 2 | 0' 40" | | E | 200 | 0:05:20 |
| Swim(3) | 150 × 2 | 2 | 2' 45" | | H | 600 | 0:11:00 |
| | | | | | (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1' | | 0:01:00 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 3100 | 1:23:20 |



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - スピード変化
 - レースペースの確認

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 | 100 × 3 | 1 | 2' 10" | | ビルドアップ by25m | 300 | 0:06:30 |
| Swim | 150 × 2 | 1 | 3' 15" | | 100~150m→H | 300 | 0:06:30 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 50" | | スカーリング 様々な位置で プルブイ足首 | 150 | 0:05:00 |
| Pull | 150 × 3 | 1 | 3' 15" | | 丁寧に パドル プルブイ | 450 | 0:09:45 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | | 右キック/左キック/両足 | 150 | 0:04:30 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 45" | | 1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰り返し | 150 | 0:04:30 |
| Swim(1) | 50 × 3 | 2 | 1' 05" | | フォーム | 300 | 0:06:30 |
| Swim(2) | 25 × 4 | 2 | 0' 45" | | E | 200 | 0:06:00 |
| Swim(3) | 150 × 2 | 2 | 3' 00" | | H | 600 | 0:12:00 |
| | | | | | (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1' | | 0:01:00 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 2900 | 1:23:45 |



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - スピード変化
 - レースペースの確認

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 |
| Swim | 100 × 3 | 1 | 2' 20" | | ビルドアップ by25m | 300 | 0:07:00 |
| Swim | 150 × 2 | 1 | 3' 30" | | 100~150m→H | 300 | 0:07:00 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 55" | | スカーリング 様々な位置で プルブイ足首 | 150 | 0:05:30 |
| Pull | 150 × 2 | 1 | 3' 30" | | 丁寧に パドル プルブイ | 300 | 0:07:00 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 40" | | 右キック/左キック/両足 | 150 | 0:05:00 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 45" | | 1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し | 150 | 0:04:30 |
| Swim(1) | 50 × 3 | 2 | 1' 10" | | フォーム | 300 | 0:07:00 |
| Swim(2) | 25 × 4 | 2 | 0' 45" | | E | 200 | 0:06:00 |
| Swim(3) | 150 × 2 | 2 | 3' 15" | | H | 600 | 0:13:00 |
| | | | | | (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1' | | 0:01:00 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 2650 | 1:23:00 |



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - スピード変化
 - レースペースの確認

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" | | ビルドアップ by25m | 200 | 0:05:30 |
| Swim | 150 × 2 | 1 | 4' 15" | | 100~150m→H | 300 | 0:08:30 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 55" | | スカーリング 様々な位置で プルブイ足首 | 150 | 0:05:30 |
| Pull | 150 × 2 | 1 | 4' 15" | | 丁寧に パドル プルブイ | 300 | 0:08:30 |
| Kick | 50 × 2 | 1 | 1' 50" | | 右キック/左キック/両足 | 100 | 0:03:40 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 50" | | 1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し | 150 | 0:05:00 |
| Swim(1) | 50 × 3 | 2 | 1' 20" | | フォーム | 300 | 0:08:00 |
| Swim(2) | 25 × 4 | 2 | 0' 45" | | E | 200 | 0:06:00 |
| Swim(3) | 100 × 2 | 2 | 2' 30" | | H | 400 | 0:10:00 |
| | | | | | (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1' | | 0:01:00 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 2300 | 1:22:40 |