



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - ペースコントロール
  - スピード変化

6

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 12	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:07:00
Swim	100 × 2	1	1' 40"		E/H/E/H by25m	200	0:03:20
Kick	50 × 3	1	1' 20"		FLY/FR by25m	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	150 × 1	1	2' 30"		ストローク数少なく	150	0:02:30
Drill	25 × 4	1	0' 45"		スカーリング 3スカル1ストローク プルブイ	100	0:03:00
Pull(1)	25 × 4	2	0' 30"		ストローク数える パドル プルブイ	200	0:04:00
Pull(2)	100 × 1	2	1' 20"		(1)の合計に近づける	200	0:02:40
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト30"		0:00:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Swim(1)	200 × 2	2	3' 30"			800	0:14:00
Swim(2)	150 × 2	2	2' 30"			600	0:10:00
Swim(3)	100 × 2	2	1' 30"			400	0:06:00
Swim(4)	50 × 3	2	0' 40"			300	0:04:00
					(1)→(2)→(3)→(4)レスト30"		0:03:30
					(4)→(1)レスト30"		
Down					各自		0:05:00
Total						3650	1:25:00



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- スピード変化

5

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 12	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:07:00
Swim	100 × 3	1	1' 50"		E/H/E/H by25m	300	0:05:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		FLY/FR by25m	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	150 × 1	1	2' 45"		ストローク数少なく	150	0:02:45
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング 3スカル1ストローク プルブイ	150	0:04:30
Pull(1)	25 × 4	2	0' 30"		ストローク数える パドル プルブイ	200	0:04:00
Pull(2)	100 × 1	2	1' 30"		(1)の合計に近づける	200	0:03:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト30"		0:00:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Swim(1)	150 × 2	2	2' 45"			600	0:11:00
Swim(2)	100 × 3	2	1' 40"			600	0:10:00
Swim(3)	50 × 3	2	0' 45"			300	0:04:30
Swim(4)	25 × 4	2	0' 25"			200	0:03:20
					(1)→(2)→(3)→(4)レスト30"		0:03:30
					(4)→(1)レスト30"		
Down					各自		0:05:00
Total						3400	1:24:05



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - ペースコントロール
  - スピード変化

4

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 8	1	0' 40"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:05:20
Swim	100 × 2	1	2' 00"		E/H/E/H by25m	200	0:04:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		FLY/FR by25m	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 15"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:45
Swim	100 × 1	1	2' 00"		ストローク数少なく	100	0:02:00
Drill	25 × 4	1	0' 50"		スカーリング 3スカル1ストローク プルブイ	100	0:03:20
Pull(1)	25 × 4	2	0' 40"		ストローク数える パドル プルブイ	200	0:05:20
Pull(2)	100 × 1	2	1' 40"		(1)の合計に近づける	200	0:03:20
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト30"		0:00:30
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Swim(1)	150 × 2	2	3' 00"			600	0:12:00
Swim(2)	100 × 3	2	1' 50"			600	0:11:00
Swim(3)	50 × 3	2	0' 50"			300	0:05:00
Swim(4)	25 × 4	2	0' 25"			200	0:03:20
					(1)→(2)→(3)→(4)レスト30"		0:03:30
					(4)→(1)レスト30"		
Down					各自		0:05:00
Total						3100	1:24:35



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- スピード変化

3

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 8	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:06:00
Swim	100 × 2	1	2' 10"		E/H/E/H by25m	200	0:04:20
Kick	50 × 2	1	1' 30"		FLY/FR by25m	100	0:03:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:00
Swim	100 × 1	1	2' 10"		ストローク数少なく	100	0:02:10
Drill	25 × 4	1	0' 50"		スカーリング 3スカル1ストローク プルブイ	100	0:03:20
Pull(1)	25 × 4	2	0' 45"		ストローク数える パドル プルブイ	200	0:06:00
Pull(2)	100 × 1	2	1' 50"		(1)の合計に近づける	200	0:03:40
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト30"		0:00:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Swim(1)	150 × 2	2	3' 15"			600	0:13:00
Swim(2)	100 × 2	2	2' 00"			400	0:08:00
Swim(3)	50 × 3	2	0' 55"			300	0:05:30
Swim(4)	25 × 4	2	0' 30"			200	0:04:00
					(1)→(2)→(3)→(4)レスト30"		0:03:30
					(4)→(1)レスト30"		
Down					各自		0:05:00
Total						2850	1:25:00



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- スピード変化

2

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 8	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	2' 20"		E/H/E/H by25m	100	0:02:20
Kick	50 × 2	1	1' 40"		FLY/FR by25m	100	0:03:20
Drill	50 × 3	1	1' 30"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:30
Swim	100 × 1	1	2' 20"		ストローク数少なく	100	0:02:20
Drill	25 × 4	1	0' 55"		スカーリング 3スカル1ストローク プルブイ	100	0:03:40
Pull(1)	25 × 4	2	0' 45"		ストローク数える パドル プルブイ	200	0:06:00
Pull(2)	100 × 1	2	2' 00"		(1)の合計に近づける	200	0:04:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト30"		0:00:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Swim(1)	150 × 2	2	3' 30"			600	0:14:00
Swim(2)	100 × 2	2	2' 15"			400	0:09:00
Swim(3)	50 × 2	2	1' 00"			200	0:04:00
Swim(4)	25 × 4	2	0' 30"			200	0:04:00
					(1)→(2)→(3)→(4)レスト30"		0:03:30
					(4)→(1)レスト30"		
Down					各自		0:05:00
Total						2650	1:25:10



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- スピード変化

1

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 8	1	0' 50"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 45"		E/H/E/H by25m	100	0:02:45
Kick	50 × 2	1	1' 50"		FLY/FR by25m	100	0:03:40
Drill	50 × 2	1	1' 40"		FLY 片手前右/左 by25m	100	0:03:20
Swim	100 × 1	1	2' 45"		ストローク数少なく	100	0:02:45
Drill	25 × 4	1	0' 55"		スカーリング 3スカル1ストローク プルブイ	100	0:03:40
Pull(1)	25 × 4	2	0' 45"		ストローク数える パドル プルブイ	200	0:06:00
Pull(2)	100 × 1	2	2' 30"		(1)の合計に近づける	200	0:05:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト30"		0:00:30
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Swim(1)	150 × 1	2	4' 00"			300	0:08:00
Swim(2)	100 × 2	2	2' 40"			400	0:10:40
Swim(3)	50 × 2	2	1' 15"			200	0:05:00
Swim(4)	25 × 4	2	0' 35"			200	0:04:40
					(1)→(2)→(3)→(4)レスト30"		0:03:30
					(4)→(1)レスト30"		
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:24:30