



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 両側呼吸
  - 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
Swim	75 × 6	1	1' 15"		丁寧に	450	0:07:30
Swim	25 × 6	1	0' 35"		1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	150	0:03:30
Swim	200 × 3	1	3' 15"		H 頑張ろう	600	0:09:45
Drill	25 × 6	1	0' 35"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	150	0:03:30
Swim	50 × 3	4			①-55" ②-50" ③-45" ④-40" セットレスト30"	600	0:09:30 0:01:30
Dash	25 × 6	1	0' 35"		奇数→イルカ跳び 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:03:30
Down					各自		0:05:00
Total						2400	0:59:15



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 両側呼吸
  - 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
Swim	75 × 4	1	1' 20"		丁寧に	300	0:05:20
Swim	25 × 6	1	0' 35"		1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	150	0:03:30
Swim	200 × 3	1	3' 30"		H 頑張ろう	600	0:10:30
Drill	25 × 6	1	0' 35"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	150	0:03:30
Swim	50 × 3	4			①-1' 00" ②-55" ③-50" ④-45" セットレスト30"	600	0:10:30 0:01:30
Dash	25 × 6	1	0' 35"		奇数→イルカ跳び 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:03:30
Down					各自		0:05:00
Total						2250	0:59:20



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 両側呼吸
  - 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 × 4	1	1' 00"		ゆっくり大きく	200	0:04:00
Swim	75 × 4	1	1' 30"		丁寧に	300	0:06:00
Swim	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	200 × 3	1	3' 45"		H 頑張ろう	600	0:11:15
Drill	25 × 4	1	0' 40"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	100	0:02:40
Swim	50 × 3	4			①-1' 05" ②-1' 00" ③-55" ④-50" セットレスト30"	600	0:11:30 0:01:30
Dash	25 × 6	1	0' 40"		奇数→イルカ跳び 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						2100	0:59:55



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 両側呼吸
  - 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 × 4	1	1' 05"		ゆっくり大きく	200	0:04:20
Swim	75 × 4	1	1' 40"		丁寧に	300	0:06:40
Swim	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	200 × 2	1	4' 00"		H 頑張ろう	400	0:08:00
Drill	25 × 4	1	0' 45"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	100	0:03:00
Swim	50 × 3	4			①-1' 10" ②-1' 05" ③-1' 00" ④-55" セットレスト30"	600	0:12:30 0:01:30
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→イルカ跳び 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						1900	1:00:00



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 両側呼吸
  - 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 × 3	1	1' 15"		ゆっくり大きく	150	0:03:45
Swim	75 × 4	1	1' 50"		丁寧に	300	0:07:20
Swim	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	150 × 2	1	3' 15"		H 頑張ろう	300	0:06:30
Drill	25 × 4	1	0' 45"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	100	0:03:00
Swim	50 × 3	4			①-1' 15" ②-1' 10" ③-1' 05" ④-1' 00" セットレスト30"	600	0:13:30 0:01:30
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→イルカ跳び 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						1750	0:59:35



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 両側呼吸
  - 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 × 3	1	1' 30"		ゆっくり大きく	150	0:04:30
Swim	75 × 2	1	2' 15"		丁寧に	150	0:04:30
Swim	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	150 × 2	1	4' 00"		H 頑張ろう	300	0:08:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	150	0:05:00
Swim	50 × 3	3			①-1' 30" ②-1' 20" ③-1' 10" セットレスト30"	450	0:12:00 0:01:00
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→イルカ跳び 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						1500	0:59:30