



- 【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	25 × 12	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:07:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		FR/BA by25m	150	0:04:00
Swim	50 × 3	1	1' 00"		DPS ストローク数少なく	150	0:03:00
Swim	100 × 4	1	1' 40"		1~3→DES 4→H	400	0:06:40
Pull	50 × 3	1	1' 10"		5ストローク3"ストップ プルバイ	150	0:03:30
Pull	50 × 12	1			-60"×2・-40"×1 繰返し パドル プルバイ	600	0:10:40
Kick	50 × 3	1	1' 20"		12サイドスカーリングキック	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		3スカル3ストローク	150	0:03:30
Swim(1)	100 × 3	4	1' 25"		H	1200	0:17:00
Swim(2)	50 × 1	4	1' 15"		E	200	0:05:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→フローティングスタート 偶数→スタンディングスタート	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3600	1:23:50



- 【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	25 × 12	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:07:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		FR/BA by25m	150	0:04:00
Swim	50 × 3	1	1' 00"		DPS ストローク数少なく	150	0:03:00
Swim	100 × 4	1	1' 50"		1~3→DES 4→H	400	0:07:20
Pull	50 × 3	1	1' 10"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:03:30
Pull	50 × 12	1			-60"×2・-45"×1 繰返し パドル プルブイ	600	0:11:00
Kick	50 × 4	1	1' 20"		12サイドスカーリングキック	200	0:05:20
Drill	50 × 4	1	1' 10"		3スカル3ストローク	200	0:04:40
Swim(1)	100 × 3	3	1' 35"		H	900	0:14:15
Swim(2)	50 × 1	3	1' 15"		E	150	0:03:45
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→フローティングスタート 偶数→スタンディングスタート	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3350	1:23:20



- 【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	25 × 12	1	0' 40"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:08:00
Kick	50 × 2	1	1' 30"		FR/BA by25m	100	0:03:00
Swim	50 × 3	1	1' 05"		DPS ストローク数少なく	150	0:03:15
Swim	100 × 3	1	2' 00"		1~3→DES	300	0:06:00
Pull	50 × 3	1	1' 15"		5ストローク3"ストップ プルバイ	150	0:03:45
Pull	50 × 12	1			-60"×2・-50"×1 繰返し パドル プルバイ	600	0:11:20
Kick	50 × 3	1	1' 30"		12サイドスカーリングキック	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 15"		3スカル3ストローク	150	0:03:45
Swim(1)	100 × 3	3	1' 45"		H	900	0:15:45
Swim(2)	50 × 1	3	1' 30"		E	150	0:04:30
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→フローティングスタート 偶数→スタンディングスタート	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3100	1:23:20



- 【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	25 × 12	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:09:00
Kick	50 × 2	1	1' 30"		FR/BA by25m	100	0:03:00
Swim	50 × 3	1	1' 10"		DPS ストローク数少なく	150	0:03:30
Swim	100 × 3	1	2' 10"		1~3→DES	300	0:06:30
Pull	50 × 3	1	1' 20"		5ストローク3"ストップ プルバイ	150	0:04:00
Pull	50 × 9	1			-1' 05"×2・-55"×1 繰返し パドル プルバイ	450	0:09:15
Kick	50 × 2	1	1' 30"		12サイドスカーリングキック	100	0:03:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"		3スカル3ストローク	150	0:04:00
Swim(1)	100 × 3	3	1' 55"		H	900	0:17:15
Swim(2)	50 × 1	3	1' 30"		E	150	0:04:30
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→フローティングスタート 偶数→スタンディングスタート	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2900	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	25 × 12	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:09:00
Kick	50 × 2	1	1' 40"		FR/BA by25m	100	0:03:20
Swim	50 × 3	1	1' 15"		DPS ストローク数少なく	150	0:03:45
Swim	100 × 3	1	2' 20"		1~3→DES	300	0:07:00
Pull	50 × 3	1	1' 30"		5ストローク3"ストップ プルバイ	150	0:04:30
Pull	50 × 9	1			-1' 10"×2・-60"×1 繰返し パドル プルバイ	450	0:10:00
Kick	50 × 3	1	1' 40"		12サイドスカーリングキック	150	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		3スカル3ストローク	150	0:04:30
Swim(1)	100 × 3	2	2' 05"		H	600	0:12:30
Swim(2)	50 × 1	2	1' 45"		E	100	0:03:30
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→フローティングスタート 偶数→スタンディングスタート	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2600	1:23:05



- 【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	25 × 8	1	0' 50"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:06:40
Kick	50 × 3	1	1' 50"		FR/BA by25m	150	0:05:30
Swim	50 × 3	1	1' 30"		DPS ストローク数少なく	150	0:04:30
Swim	100 × 3	1	2' 45"		1~3→DES	300	0:08:15
Pull	50 × 3	1	1' 40"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:05:00
Pull	50 × 6	1			-1' 30"×2・-1' 15"×1 繰返し パドル プルブイ	300	0:08:30
Kick	50 × 3	1	1' 50"		12サイドスカーリングキック	150	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 40"		3スカル3ストローク	150	0:05:00
Swim(1)	100 × 2	2	2' 30"		H	400	0:10:00
Swim(2)	50 × 1	2	2' 00"		E	100	0:04:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→フローティングスタート 偶数→スタンディングスタート	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2200	1:22:55