



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スピード強化

6

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	0' 55"		1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:05:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		FR/BA by25m グライド	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		スカーリング/Swim by25m スカーリング→顔上げ キック打つ	150	0:03:30
Swim	100 × 8	2	1' 30"		平均泳速を上げて セットレスト30"	1600	0:24:00 0:00:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	25 × 6	1	0' 35"		グー・チョキ・パー 繰返し	150	0:03:30
Dash	25 × 6	1	0' 25"		H 前方確認して横呼吸	150	0:02:30
Down					各自		0:05:00
Total						2600	1:00:30



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スピード強化

5

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"		1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:00
Kick	50 × 4	1	1' 20"		FR/BA by25m グライド	200	0:05:20
Drill	50 × 4	1	1' 10"		スカーリング/Swim by25m スカーリング→顔上げ キック打つ	200	0:04:40
Swim	100 × 6	2	1' 40"		平均泳速を上げて セットレスト30"	1200	0:20:00 0:00:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	25 × 6	1	0' 35"		ゲー・チョコキ・パー 繰返し	150	0:03:30
Dash	25 × 6	1	0' 25"		H 前方確認して横呼吸	150	0:02:30
Down					各自		0:05:00
Total						2300	0:59:30



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スピード強化

4

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"		1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:00
Kick	50 × 4	1	1' 30"		FR/BA by25m グライド	200	0:06:00
Drill	50 × 4	1	1' 15"		スカーリング/Swim by25m スカーリング→顔上げ キック打つ	200	0:05:00
Swim	100 × 5	2	1' 50"		平均泳速を上げて セットレスト30"	1000	0:18:20 0:00:30
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Drill	25 × 6	1	0' 40"		ゲー・チョコキ・パー 繰返し	150	0:04:00
Dash	25 × 6	1	0' 30"		H 前方確認して横呼吸	150	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						2100	1:00:30



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スピード強化

3

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 05"		1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:30
Kick	50 × 4	1	1' 30"		FR/BA by25m グライド	200	0:06:00
Drill	50 × 4	1	1' 20"		スカーリング/Swim by25m スカーリング→顔上げ キック打つ	200	0:05:20
Swim	100 × 4	2	2' 00"		平均泳速を上げて セットレスト30"	800	0:16:00 0:00:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		グー・チョキ・パー 繰返し	150	0:04:30
Dash	25 × 6	1	0' 30"		H 前方確認して横呼吸	150	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						1900	0:59:50



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スピード強化

2

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 15"		1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:07:30
Kick	50 × 4	1	1' 40"		FR/BA by25m グライド	200	0:06:40
Drill	50 × 4	1	1' 30"		スカーリング/Swim by25m スカーリング→顔上げ キック打つ	200	0:06:00
Swim	100 × 3	2	2' 15"		平均泳速を上げて セットレスト30"	600	0:13:30 0:00:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		グー・チョキ・パー 繰返し	150	0:04:30
Dash	25 × 6	1	0' 35"		H 前方確認して横呼吸	150	0:03:30
Down					各自		0:05:00
Total						1700	1:00:10



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スピード強化

1

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 3	1	1' 30"		1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 50"		FR/BA by25m グライド	150	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 40"		スカーリング/Swim by25m スカーリング→顔上げ キック打つ	150	0:05:00
Swim	100 × 3	2	2' 40"		平均泳速を上げて セットレスト30"	600	0:16:00 0:00:30
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ゲー・チョコキ・パー 繰返し	150	0:05:00
Dash	25 × 6	1	0' 40"		H 前方確認して横呼吸	150	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						1450	0:58:50