



【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	100 × 3	1	1' 40"		ビルドアップ by25m	300	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ドックパドル プルブイ足首	150	0:04:30
Pull	100 × 3	4			①③-1' 45" ②④-1' 25" セットレスト30"          パドル プルブイ	1200	0:19:00 0:01:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング プルブイ足首	150	0:04:30
Swim	50 × 10	1	0' 50"		フォーム 1/3呼吸	500	0:08:20
Kick	50 × 3	1	1' 20"		BR/FR by25m	150	0:04:00
Swim(1)	200 × 1	3	2' 50"		H	600	0:08:30
Swim(2)	25 × 4	3	0' 40"		E	300	0:08:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						3650	1:23:50



【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	100 × 3	1	1' 50"		ビルドアップ by25m	300	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ドックパドル プルブイ足首	150	0:04:30
Pull	100 × 3	4			①③-1' 50" ②④-1' 30" セットレスト30"          パドル プルブイ	1200	0:20:00 0:01:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング プルブイ足首	150	0:04:30
Swim	50 × 6	1	0' 55"		フォーム 1/3呼吸	300	0:05:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		BR/FR by25m	150	0:04:00
Swim(1)	200 × 1	3	3' 10"		H	600	0:09:30
Swim(2)	25 × 4	3	0' 40"		E (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし	300	0:08:00
Down					各自		0:05:00
Total						3450	1:24:00



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スピード変化

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
Drill	25 × 4	1	0' 50"		ドックパドル プルブイ足首	100	0:03:20
Pull	100 × 3	4			①③-2' 00" ②④-1' 40" セットレスト30"          パドル プルブイ	1200	0:22:00 0:01:30
Drill	25 × 4	1	0' 50"		スカーリング プルブイ足首	100	0:03:20
Swim	50 × 4	1	1' 00"		フォーム 1/3呼吸	200	0:04:00
Kick	50 × 2	1	1' 30"		BR/FR by25m	100	0:03:00
Swim(1)	200 × 1	3	3' 30"		H	600	0:10:30
Swim(2)	25 × 4	3	0' 45"		E (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし	300	0:09:00
Down					各自		0:05:00
Total						3200	1:23:40



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スピード変化

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
Drill	25 × 4	1	0' 50"		ドックパドル プルブイ足首	100	0:03:20
Pull	100 × 3	3			①-2' 10" ②-2' 00" ③-1' 50" セットレスト30"          パドル プルブイ	900	0:18:00 0:01:00
Drill	25 × 4	1	0' 50"		スカーリング プルブイ足首	100	0:03:20
Swim	50 × 5	1	1' 05"		フォーム 1/3呼吸	250	0:05:25
Kick	50 × 3	1	1' 30"		BR/FR by25m	150	0:04:30
Swim(1)	200 × 1	3	3' 50"		H	600	0:11:30
Swim(2)	25 × 4	3	0' 45"		E (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし	300	0:09:00
Down					各自		0:05:00
Total						3000	1:24:05

テクニック

変化

筋持久力  
17\_09\_05



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スピード変化

2

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 15"		ゆっくり大きく	300	0:07:30
Swim	100 × 3	1	2' 20"		ビルドアップ by25m	300	0:07:00
Drill	25 × 4	1	0' 55"		ドックパドル プルブイ足首	100	0:03:40
Pull	100 × 3	3			①-2' 20" ②-2' 10" ③-2' 00" セットレスト30"          パドル プルブイ	900	0:19:30 0:01:00
Drill	25 × 4	1	0' 55"		スカーリング プルブイ足首	100	0:03:40
Swim	50 × 6	1	1' 10"		フォーム 1/3呼吸	300	0:07:00
Kick	50 × 3	1	1' 40"		BR/FR by25m	150	0:05:00
Swim(1)	200 × 1	2	4' 10"		H	400	0:08:20
Swim(2)	25 × 4	2	0' 50"		E (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし	200	0:06:40
Down					各自		0:05:00
Total						2750	1:24:20



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スピード変化

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
Drill	25 × 4	1	0' 55"		ドックパドル プルブイ足首	100	0:03:40
Pull	100 × 3	3			①-2' 50" ②-2' 40" ③-2' 30" セットレスト30"          パドル プルブイ	900	0:24:00 0:01:00
Drill	25 × 4	1	0' 55"		スカーリング プルブイ足首	100	0:03:40
Swim	50 × 3	1	1' 30"		フォーム 1/3呼吸	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 50"		BR/FR by25m	150	0:05:30
Swim(1)	150 × 1	2	4' 00"		H	300	0:08:00
Swim(2)	25 × 4	2	0' 50"		E (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし	200	0:06:40
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:23:30