



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - キャッチの意識
 - 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"		ゆっくり大きく	300	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 40"		ドックパドル キック打つ	150	0:04:00
Swim	50 × 3	1	1' 00"		DPS ストローク少なく	150	0:03:00
Swim	75 × 6	1	1' 20"		1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	450	0:08:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		12サイド/6サイド by25m	150	0:03:30
Drill	25 × 6	1	0' 40"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:04:00
Swim(1)	100 × 6	1	1' 30"			600	0:09:00
Swim(2)	50 × 6	1	0' 45"			300	0:04:30
Swim(3)	25 × 6	1	0' 25"			150	0:02:30
					(1)→(2)→(3)レスト30"		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2400	1:00:00



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - キャッチの意識
 - 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"		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 40"		ドックパドル キック打つ	150	0:04:00
Swim	50 × 3	1	1' 00"		DPS ストローク少なく	150	0:03:00
Swim	75 × 4	1	1' 30"		1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	300	0:06:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		12サイド/6サイド by25m	150	0:03:30
Drill	25 × 6	1	0' 40"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:04:00
Swim(1)	100 × 6	1	1' 40"			600	0:10:00
Swim(2)	50 × 6	1	0' 50"			300	0:05:00
Swim(3)	25 × 6	1	0' 25"			150	0:02:30
					(1)→(2)→(3)レスト30"		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2250	1:00:00



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - キャッチの意識
 - 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"		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ドックパドル キック打つ	150	0:04:30
Swim	50 × 3	1	1' 05"		DPS ストローク少なく	150	0:03:15
Swim	75 × 4	1	1' 40"		1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	300	0:06:40
Kick	50 × 3	1	1' 15"		12サイド/6サイド by25m	150	0:03:45
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:04:30
Swim(1)	100 × 4	1	1' 50"			400	0:07:20
Swim(2)	50 × 6	1	0' 55"			300	0:05:30
Swim(3)	25 × 6	1	0' 30"			150	0:03:00
					(1)→(2)→(3)レスト30"		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2050	1:00:30



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - キャッチの意識
 - 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"		ゆっくり大きく	300	0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ドックパドル キック打つ	150	0:04:30
Swim	50 × 3	1	1' 10"		DPS ストローク少なく	150	0:03:30
Swim	75 × 4	1	1' 50"		1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	300	0:07:20
Kick	50 × 3	1	1' 20"		12サイド/6サイド by25m	150	0:04:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:04:30
Swim(1)	100 × 4	1	2' 00"			400	0:08:00
Swim(2)	50 × 4	1	1' 00"			200	0:04:00
Swim(3)	25 × 4	1	0' 30"			100	0:02:00
					(1)→(2)→(3)レスト30"		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						1900	1:00:20



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - キャッチの意識
 - 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 × 4	1	1' 15"		ゆっくり大きく	200	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ドックパドル キック打つ	150	0:05:00
Swim	50 × 3	1	1' 15"		DPS ストローク少なく	150	0:03:45
Swim	75 × 4	1	2' 00"		1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	300	0:08:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		12サイド/6サイド by25m	150	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:05:00
Swim(1)	100 × 3	1	2' 10"			300	0:06:30
Swim(2)	50 × 4	1	1' 05"			200	0:04:20
Swim(3)	25 × 4	1	0' 35"			100	0:02:20
					(1)→(2)→(3)レスト30"		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						1700	1:00:25



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - キャッチの意識
 - 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"		ゆっくり大きく	150	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ドックパドル キック打つ	150	0:05:00
Swim	50 × 3	1	1' 30"		DPS ストローク少なく	150	0:04:30
Swim	75 × 2	1	2' 15"		1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 40"		12サイド/6サイド by25m	150	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:05:00
Swim(1)	100 × 3	1	2' 40"			300	0:08:00
Swim(2)	50 × 4	1	1' 20"			200	0:05:20
Swim(3)	25 × 4	1	0' 40"			100	0:02:40
					(1)→(2)→(3)レスト30"		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						1500	1:00:30