



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 大きい泳ぎ
  - レースイメージ

6

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	0' 55"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 35"		フィンガーチップ/ショルダータッチ by25m	150	0:03:30
Pull	50 × 8	1	0' 50"		DPS パドル プルブイ	400	0:06:40
Pull	100 × 12	1			-1' 40"-1' 30"-1' 20" 繰返し パドル プルブイ	1200	0:18:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:03:30
Swim	200 × 3	1	3' 20"		フォーム 丁寧に	600	0:10:00
Dash(1)	25 × 2	2	0' 45"		スタート12.5m顔上げH 残りE	100	0:03:00
Swim(2)	50 × 3	2	0' 40"		H 頑張ろう	300	0:04:00
Swim(3)	100 × 3	2	1' 40"		レースペース	600	0:10:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3900	1:22:10



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 大きい泳ぎ
  - レースイメージ

5

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 35"		フィンガーチップ/ショルダータッチ by25m	150	0:03:30
Pull	50 × 6	1	0' 55"		DPS パドル プルブイ	300	0:05:30
Pull	100 × 12	1			-1' 50"-1' 40"-1' 30" 繰返し パドル プルブイ	1200	0:20:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:03:30
Swim	200 × 2	1	3' 40"		フォーム 丁寧に	400	0:07:20
Dash(1)	25 × 2	2	0' 45"		スタート12.5m顔上げH 残りE	100	0:03:00
Swim(2)	50 × 3	2	0' 45"		H 頑張ろう	300	0:04:30
Swim(3)	100 × 3	2	1' 50"		レースペース	600	0:11:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3600	1:22:20



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 大きい泳ぎ
  - レースイメージ

4

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 40"		フィンガーチップ/ショルダータッチ by25m	150	0:04:00
Pull	50 × 6	1	1' 00"		DPS パドル プルブイ	300	0:06:00
Pull	100 × 9	1			-2' 00"-1' 50"-1' 40" 繰返し パドル プルブイ	900	0:16:30
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Kick	50 × 3	1	1' 15"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:03:45
Swim	200 × 2	1	4' 00"		フォーム 丁寧に	400	0:08:00
Dash(1)	25 × 2	2	0' 45"		スタート12.5m顔上げH 残りE	100	0:03:00
Swim(2)	50 × 3	2	0' 50"		H 頑張ろう	300	0:05:00
Swim(3)	100 × 3	2	2' 00"		レースペース	600	0:12:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3300	1:22:55



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 大きい泳ぎ
  - レースイメージ

3

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 05"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		フィンガーチップ/ショルダータッチ by25m	150	0:04:30
Pull	50 × 6	1	1' 05"		DPS パドル プルブイ	300	0:06:30
Pull	100 × 6	1			-2' 10"-2' 00"-1' 50" 繰返し パドル プルブイ	600	0:12:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:04:00
Swim	200 × 2	1	4' 20"		フォーム 丁寧に	400	0:08:40
Dash(1)	25 × 2	2	0' 45"		スタート12.5m顔上げH 残りE	100	0:03:00
Swim(2)	50 × 3	2	0' 55"		H 頑張ろう	300	0:05:30
Swim(3)	100 × 3	2	2' 10"		レースペース	600	0:13:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3000	1:22:40



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 大きい泳ぎ
  - レースイメージ

2

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 15"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:07:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		フィンガーチップ/ショルダータッチ by25m	150	0:04:30
Pull	50 × 3	1	1' 10"		DPS パドル プルバイ	150	0:03:30
Pull	100 × 6	1			-2' 20"-2' 10"-2' 00" 繰返し パドル プルバイ	600	0:13:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:04:30
Swim	150 × 2	1	3' 30"		フォーム 丁寧に	300	0:07:00
Dash(1)	25 × 2	2	0' 45"		スタート12.5m顔上げH 残りE	100	0:03:00
Swim(2)	50 × 3	2	1' 00"		H 頑張ろう	300	0:06:00
Swim(3)	100 × 3	2	2' 20"		レースペース	600	0:14:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2750	1:22:00



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 大きい泳ぎ
  - レースイメージ

1

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 3	1	1' 30"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸	150	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		フィンガーチップ/ショルダータッチ by25m	150	0:05:00
Pull	50 × 3	1	1' 30"		DPS パドル プルブイ	150	0:04:30
Pull	100 × 6	1			-2' 50"-2' 40"-2' 30" 繰返し パドル プルブイ	600	0:16:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Kick	50 × 3	1	1' 40"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:05:00
Swim	150 × 2	1	4' 15"		フォーム 丁寧に	300	0:08:30
Dash(1)	25 × 2	2	0' 45"		スタート12.5m顔上げH 残りE	100	0:03:00
Swim(2)	50 × 2	2	1' 15"		H 頑張ろう	200	0:05:00
Swim(3)	100 × 2	2	2' 45"		レースペース	400	0:11:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:21:50