



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- 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 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 20" | | BR/FR by25m | 150 | 0:04:00 |
| Pull | 50 × 6 | 1 | 0' 50" | | DPS パドル プルブイ | 300 | 0:05:00 |
| Swim | 100 × 6 | 1 | 1' 40" | | 丁寧に | 600 | 0:10:00 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 10" | | 12サイド/6サイド by25m | 150 | 0:03:30 |
| Pull | 100 × 3 | 1 | 1' 40" | | DPS パドル プルブイ | 300 | 0:05:00 |
| Swim | 100 × 5 | 1 | 1' 35" | | 丁寧に | 500 | 0:07:55 |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 10" | | 片手横右/左 by25m | 150 | 0:03:30 |
| Swim(1) | 150 × 2 | 2 | 2' 30" | | フォーム | 600 | 0:10:00 |
| Swim(2) | 50 × 3 | 2 | 0' 40" | | H | 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30" | | 0:00:30 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 3950 | 1:23:55 |



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- 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 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 20" | | BR/FR by25m | 150 | 0:04:00 |
| Pull | 50 × 6 | 1 | 0' 55" | | DPS パドル プルブイ | 300 | 0:05:30 |
| Swim | 100 × 4 | 1 | 1' 50" | | 丁寧に | 400 | 0:07:20 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 10" | | 12サイド/6サイド by25m | 150 | 0:03:30 |
| Pull | 100 × 3 | 1 | 1' 50" | | DPS パドル プルブイ | 300 | 0:05:30 |
| Swim | 100 × 4 | 1 | 1' 45" | | 丁寧に | 400 | 0:07:00 |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 10" | | 片手横右/左 by25m | 150 | 0:03:30 |
| Swim(1) | 150 × 2 | 2 | 2' 45" | | フォーム | 600 | 0:11:00 |
| Swim(2) | 50 × 3 | 2 | 0' 45" | | H | 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30" | | 0:00:30 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 3650 | 1:24:20 |



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - ペースコントロール
 - 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 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | | BR/FR by25m | 150 | 0:04:30 |
| Pull | 50 × 6 | 1 | 1' 00" | | DPS パドル プルブイ | 300 | 0:06:00 |
| Swim | 100 × 5 | 1 | 2' 00" | | 丁寧に | 500 | 0:10:00 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 15" | | 12サイド/6サイド by25m | 150 | 0:03:45 |
| Pull | 100 × 3 | 1 | 2' 00" | | DPS パドル プルブイ | 300 | 0:06:00 |
| Swim | 100 × 5 | 1 | 1' 55" | | 丁寧に | 500 | 0:09:35 |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 15" | | 片手横右/左 by25m | 150 | 0:03:45 |
| Swim(1) | 150 × 1 | 2 | 3' 00" | | フォーム | 300 | 0:06:00 |
| Swim(2) | 50 × 3 | 2 | 0' 50" | | H | 300 | 0:05:00 |
| Swim(3) | 100 × 2 | 2 | 2' 00" | | レースペース | 400 | 0:08:00 |
| | | | | | (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30" | | 0:00:30 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 3350 | 1:24:05 |



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - ペースコントロール
 - 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 × 4 | 1 | 1' 05" | | ゆっくり大きく | 200 | 0:04:20 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | | BR/FR by25m | 150 | 0:04:30 |
| Pull | 50 × 6 | 1 | 1' 05" | | DPS パドル プルブイ | 300 | 0:06:30 |
| Swim | 100 × 4 | 1 | 2' 10" | | 丁寧に | 400 | 0:08:40 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 20" | | 12サイド/6サイド by25m | 150 | 0:04:00 |
| Pull | 100 × 3 | 1 | 2' 10" | | DPS パドル プルブイ | 300 | 0:06:30 |
| Swim | 100 × 4 | 1 | 2' 05" | | 丁寧に | 400 | 0:08:20 |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 20" | | 片手横右/左 by25m | 150 | 0:04:00 |
| Swim(1) | 150 × 1 | 2 | 3' 15" | | フォーム | 300 | 0:06:30 |
| Swim(2) | 50 × 3 | 2 | 0' 55" | | H | 300 | 0:05:30 |
| Swim(3) | 100 × 2 | 2 | 2' 15" | | レースペース | 400 | 0:09:00 |
| | | | | | (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30" | | 0:00:30 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 3050 | 1:23:20 |



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- 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 × 4 | 1 | 1' 15" | | ゆっくり大きく | 200 | 0:05:00 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 40" | | BR/FR by25m | 150 | 0:05:00 |
| Pull | 50 × 5 | 1 | 1' 10" | | DPS パドル プルブイ | 250 | 0:05:50 |
| Swim | 100 × 3 | 1 | 2' 20" | | 丁寧に | 300 | 0:07:00 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | | 12サイド/6サイド by25m | 150 | 0:04:30 |
| Pull | 100 × 3 | 1 | 2' 20" | | DPS パドル プルブイ | 300 | 0:07:00 |
| Swim | 100 × 3 | 1 | 2' 15" | | 丁寧に | 300 | 0:06:45 |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | | 片手横右/左 by25m | 150 | 0:04:30 |
| Swim(1) | 150 × 1 | 2 | 3' 30" | | フォーム | 300 | 0:07:00 |
| Swim(2) | 50 × 3 | 2 | 1' 00" | | H | 300 | 0:06:00 |
| Swim(3) | 100 × 2 | 2 | 2' 30" | | レースペース | 400 | 0:10:00 |
| | | | | | (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30" | | 0:00:30 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 2800 | 1:24:05 |



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - ペースコントロール
 - 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 × 3 | 1 | 1' 30" | | ゆっくり大きく | 150 | 0:04:30 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 50" | | BR/FR by25m | 150 | 0:05:30 |
| Pull | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | | DPS パドル プルブイ | 150 | 0:04:30 |
| Swim | 100 × 3 | 1 | 2' 45" | | 丁寧に | 300 | 0:08:15 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 40" | | 12サイド/6サイド by25m | 150 | 0:05:00 |
| Pull | 100 × 3 | 1 | 2' 45" | | DPS パドル プルブイ | 300 | 0:08:15 |
| Swim | 100 × 3 | 1 | 2' 40" | | 丁寧に | 300 | 0:08:00 |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 40" | | 片手横右/左 by25m | 150 | 0:05:00 |
| Swim(1) | 150 × 1 | 2 | 4' 15" | | フォーム | 300 | 0:08:30 |
| Swim(2) | 50 × 2 | 2 | 1' 15" | | H | 200 | 0:05:00 |
| Swim(3) | 100 × 1 | 2 | 2' 45" | | レースペース | 200 | 0:05:30 |
| | | | | | (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30" | | 0:00:30 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 2350 | 1:23:30 |