



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 両側呼吸
 - 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
Drill	50 × 3	1	1' 10"		片手横右/左 by25m	150	0:03:30
Kick	50 × 3	1	1' 10"		6サイド/Swim by25m Swim→1/3呼吸	150	0:03:30
Swim	50 × 6	1	0' 50"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰り返し	300	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ドックパドル 5ドック1ストローク プルブイ	150	0:04:30
Pull(1)	100 × 6	1	1' 40"		パドル プルブイ (1)→(2)→(3)レスト30"	600	0:10:00
Pull(2)	100 × 4	1	1' 30"	400		0:06:00	
Pull(3)	100 × 2	1	1' 20"	200		0:02:40	
							0:01:00
Drill	50 × 3	1	1' 00"		キャッチアップ ストレートアーム	150	0:03:00
Swim(1)	50 × 6	2	0' 50"		フォーム	600	0:10:00
Swim(2)	100 × 4	2	1' 30"		レースペース	800	0:12:00
Swim(3)	50 × 1	2	1' 00"		MAX	100	0:02:00
					(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	1:24:40



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 両側呼吸
 - 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
Drill	50 × 3	1	1' 10"		片手横右/左 by25m	150	0:03:30
Kick	50 × 3	1	1' 10"		6サイド/Swim by25m Swim→1/3呼吸	150	0:03:30
Swim	50 × 6	1	0' 55"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰り返し	300	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ドックパドル 5ドック1ストローク プルブイ	150	0:04:30
Pull(1)	100 × 5	1	1' 50"		パドル プルブイ (1)→(2)→(3)レスト30"	500	0:09:10
Pull(2)	100 × 4	1	1' 40"			400	0:06:40
Pull(3)	100 × 2	1	1' 30"			200	0:03:00
Drill	50 × 3	1	1' 00"		キャッチアップ ストレートアーム	150	0:03:00
Swim(1)	50 × 6	2	0' 55"		フォーム	600	0:11:00
Swim(2)	100 × 3	2	1' 40"		レースペース	600	0:10:00
Swim(3)	50 × 1	2	1' 00"		MAX	100	0:02:00
					(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	1:24:50



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 両側呼吸
 - 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
Drill	50 × 3	1	1' 15"		片手横右/左 by25m	150	0:03:45
Kick	50 × 3	1	1' 15"		6サイド/Swim by25m Swim→1/3呼吸	150	0:03:45
Swim	50 × 6	1	1' 00"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰り返し	300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ドックパドル 5ドック1ストローク プルブイ	150	0:05:00
Pull(1)	100 × 4	1	2' 00"		パドル プルブイ (1)→(2)→(3)レスト30"	400	0:08:00
Pull(2)	100 × 3	1	1' 50"	300		0:05:30	
Pull(3)	100 × 2	1	1' 40"	200		0:03:20	
							0:01:00
Drill	50 × 3	1	1' 05"		キャッチアップ ストレートアーム	150	0:03:15
Swim(1)	50 × 5	2	1' 00"		フォーム	500	0:10:00
Swim(2)	100 × 3	2	1' 50"		レースペース	600	0:11:00
Swim(3)	50 × 1	2	1' 00"		MAX	100	0:02:00
					(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	1:24:35



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 両側呼吸
 - 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 × 5	1	1' 05"		ゆっくり大きく	250	0:05:25
Drill	50 × 3	1	1' 20"		片手横右/左 by25m	150	0:04:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		6サイド/Swim by25m Swim→1/3呼吸	150	0:04:00
Swim	50 × 6	1	1' 05"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰り返し	300	0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ドックパドル 5ドック1ストローク プルブイ	150	0:05:00
Pull(1)	100 × 4	1	2' 10"		パドル プルブイ (1)→(2)→(3)レスト30"	400	0:08:40
Pull(2)	100 × 3	1	2' 00"	300		0:06:00	
Pull(3)	100 × 2	1	1' 50"	200		0:03:40	
							0:01:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		キャッチアップ ストレートアーム	150	0:03:30
Swim(1)	50 × 3	2	1' 05"		フォーム	300	0:06:30
Swim(2)	100 × 3	2	2' 00"		レースペース	600	0:12:00
Swim(3)	50 × 1	2	1' 15"		MAX	100	0:02:30
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3050	1:24:45



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 両側呼吸
 - 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 × 5	1	1' 15"		ゆっくり大きく	250	0:06:15
Drill	50 × 3	1	1' 30"		片手横右/左 by25m	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 30"		6サイド/Swim by25m Swim→1/3呼吸	150	0:04:30
Swim	50 × 6	1	1' 15"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰り返し	300	0:07:30
Drill	25 × 6	1	0' 55"		ドックパドル 5ドック1ストローク プルブイ	150	0:05:30
Pull(1)	100 × 3	1	2' 20"		パドル プルブイ (1)→(2)→(3)レスト30"	300	0:07:00
Pull(2)	100 × 2	1	2' 10"			200	0:04:20
Pull(3)	100 × 1	1	2' 00"			100	0:02:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		キャッチアップ ストレートアーム	150	0:03:45
Swim(1)	50 × 3	2	1' 10"		フォーム	300	0:07:00
Swim(2)	100 × 3	2	2' 10"		レースペース	600	0:13:00
Swim(3)	50 × 1	2	1' 15"		MAX	100	0:02:30
					(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	1:24:50



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 両側呼吸
 - 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
Drill	50 × 3	1	1' 40"		片手横右/左 by25m	150	0:05:00
Kick	50 × 3	1	1' 40"		6サイド/Swim by25m Swim→1/3呼吸	150	0:05:00
Swim	50 × 6	1	1' 30"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰り返し	300	0:09:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		ドックパドル 5ドック1ストローク プルブイ	150	0:05:30
Pull(1)	100 × 3	1	2' 40"		パドル プルブイ	300	0:08:00
Pull(2)	100 × 2	1	2' 30"			200	0:05:00
Pull(3)	100 × 1	1	2' 20"			100	0:02:20
					(1)→(2)→(3)レスト30"		0:01:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		キャッチアップ ストレートアーム	150	0:04:30
Swim(1)	50 × 2	2	1' 30"		フォーム	200	0:06:00
Swim(2)	100 × 2	2	2' 30"		レースペース	400	0:10:00
Swim(3)	50 × 1	2	1' 15"		MAX	100	0:02:30
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2350	1:24:20