



【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"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:05:30
Kick	25 × 6	1	0' 40"		FLY/FR by25m 潜水グライドキック	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	50 × 12	1	0' 50"		丁寧に	600	0:10:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング 様々な位置で プルブイ足首	150	0:04:30
Pull	25 × 6	1	0' 35"		プルブイ足首	150	0:03:30
Pull	100 × 10	1	1' 35"		丁寧に パドル プルブイ	1000	0:15:50
Pull	50 × 3	1	1' 10"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:03:30
Swim(1)	150 × 1	2	2' 15"		H	300	0:04:30
Swim(2)	50 × 2	2	1' 00"		E	200	0:04:00
Swim(3)	100 × 1	2	1' 30"		H	200	0:03:00
Swim(4)	50 × 2	2	1' 00"		E	200	0:04:00
					(1)→(2)→(3)→(4)レストなし		0:00:30
					(4)→(1)レスト30"		
Down					各自		0:05:00
Total						3650	1:23:20



【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

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
Kick	25 × 6	1	0' 40"		FLY/FR by25m 潜水グライドキック	150	0:04:00
Drill	50 × 4	1	1' 10"		FLY 片手前右/左 by25m	200	0:04:40
Swim	50 × 10	1	0' 55"		丁寧に	500	0:09:10
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング 様々な位置で プルブイ足首	150	0:04:30
Pull	25 × 6	1	0' 35"		プルブイ足首	150	0:03:30
Pull	100 × 8	1	1' 45"		丁寧に パドル プルブイ	800	0:14:00
Pull	50 × 3	1	1' 10"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:03:30
Swim(1)	150 × 1	2	2' 30"		H	300	0:05:00
Swim(2)	50 × 2	2	1' 00"		E	200	0:04:00
Swim(3)	100 × 1	2	1' 40"		H	200	0:03:20
Swim(4)	50 × 2	2	1' 00"		E	200	0:04:00
					(1)→(2)→(3)→(4)レストなし		0:00:30
					(4)→(1)レスト30"		
Down					各自		0:05:00
Total						3400	1:23:10



【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"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:00
Kick	25 × 6	1	0' 45"		FLY/FR by25m 潜水グライドキック	150	0:04:30
Drill	50 × 4	1	1' 15"		FLY 片手前右/左 by25m	200	0:05:00
Swim	50 × 8	1	1' 00"		丁寧に	400	0:08:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 様々な位置で プルブイ足首	150	0:05:00
Pull	25 × 6	1	0' 40"		プルブイ足首	150	0:04:00
Pull	100 × 6	1	1' 55"		丁寧に パドル プルブイ	600	0:11:30
Pull	50 × 3	1	1' 15"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:03:45
Swim(1)	150 × 1	2	2' 45"		H	300	0:05:30
Swim(2)	50 × 2	2	1' 05"		E	200	0:04:20
Swim(3)	100 × 1	2	1' 50"		H	200	0:03:40
Swim(4)	50 × 2	2	1' 05"		E	200	0:04:20
					(1)→(2)→(3)→(4)レストなし		0:00:30
					(4)→(1)レスト30"		
Down					各自		0:05:00
Total						3100	1:23:45



【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"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:30
Kick	25 × 6	1	0' 45"		FLY/FR by25m 潜水グライドキック	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:00
Swim	50 × 6	1	1' 05"		丁寧に	300	0:06:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 様々な位置で プルブイ足首	150	0:05:00
Pull	25 × 6	1	0' 45"		プルブイ足首	150	0:04:30
Pull	100 × 5	1	2' 05"		丁寧に パドル プルブイ	500	0:10:25
Pull	50 × 3	1	1' 20"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:04:00
Swim(1)	150 × 1	2	3' 00"		H	300	0:06:00
Swim(2)	50 × 2	2	1' 10"		E	200	0:04:40
Swim(3)	100 × 1	2	2' 00"		H	200	0:04:00
Swim(4)	50 × 2	2	1' 10"		E	200	0:04:40
					(1)→(2)→(3)→(4)レストなし		0:00:30
					(4)→(1)レスト30"		
Down					各自		0:05:00
Total						2850	1:23:15



【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"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:07:30
Kick	25 × 6	1	0' 50"		FLY/FR by25m 潜水グライドキック	150	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:30
Swim	50 × 5	1	1' 10"		丁寧に	250	0:05:50
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 様々な位置で プルブイ足首	150	0:05:30
Pull	25 × 6	1	0' 45"		プルブイ足首	150	0:04:30
Pull	100 × 3	1	2' 15"		丁寧に パドル プルブイ	300	0:06:45
Pull	50 × 3	1	1' 30"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:04:30
Swim(1)	150 × 1	2	3' 15"		H	300	0:06:30
Swim(2)	50 × 2	2	1' 15"		E	200	0:05:00
Swim(3)	100 × 1	2	2' 15"		H	200	0:04:30
Swim(4)	50 × 2	2	1' 15"		E	200	0:05:00
					(1)→(2)→(3)→(4)レストなし		0:00:30
					(4)→(1)レスト30"		
Down					各自		0:05:00
Total						2600	1:23:35



【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 × 6	1	1' 30"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:09:00
Kick	25 × 6	1	0' 50"		FLY/FR by25m 潜水グライドキック	150	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 40"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:05:00
Swim	50 × 6	1	1' 30"		丁寧に	300	0:09:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 様々な位置で プルブイ足首	150	0:05:30
Pull	25 × 6	1	0' 50"		プルブイ足首	150	0:05:00
Pull	100 × 3	1	2' 45"		丁寧に パドル プルブイ	300	0:08:15
Pull	50 × 3	1	1' 40"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:05:00
Swim(1)	150 × 1	1	4' 00"		H	150	0:04:00
Swim(2)	50 × 2	1	1' 30"		E	100	0:03:00
Swim(3)	100 × 1	1	2' 30"		H	100	0:02:30
Swim(4)	50 × 2	1	1' 30"		E	100	0:03:00
					(1)→(2)→(3)→(4)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						2200	1:22:35