



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - キャッチの意識
 - スピード変化

6

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 12	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:07:00
Swim	75 × 4	1	1' 15"		ビルドアップ by25m	300	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ドックパドル パドル プルブイ	150	0:04:30
Pull	100 × 10	1	1' 40"		E/H by50m パドル プルブイ	1000	0:16:40
Drill	50 × 3	1	1' 10"		両手プル/Pull by25m プルブイ	150	0:03:30
Swim(1)	50 × 12	1	0' 50"			600	0:10:00
Swim(2)	50 × 12	1	0' 45"			600	0:09:00
Swim(3)	50 × 12	1			-60"-40" 交互 (1)→(2)→(3)セットレスト1'	600	0:10:00 0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						3700	1:22:40



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - キャッチの意識
 - スピード変化

5

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 12	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:07:00
Swim	75 × 4	1	1' 20"		ビルドアップ by25m	300	0:05:20
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ドックパドル パドル プルブイ	150	0:04:30
Pull	100 × 8	1	1' 50"		E/H by50m パドル プルブイ	800	0:14:40
Drill	50 × 3	1	1' 10"		両手プル/Pull by25m プルブイ	150	0:03:30
Swim(1)	50 × 12	1	0' 55"			600	0:11:00
Swim(2)	50 × 12	1	0' 50"			600	0:10:00
Swim(3)	50 × 12	1			-60"-45" 交互 (1)→(2)→(3)セットレスト1'	600	0:10:30 0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						3500	1:23:30



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - キャッチの意識
 - スピード変化

4

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 12	1	0' 40"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:08:00
Swim	75 × 4	1	1' 30"		ビルドアップ by25m	300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ドックパドル パドル プルブイ	150	0:05:00
Pull	100 × 5	1	2' 00"		E/H by50m パドル プルブイ	500	0:10:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		両手プル/Pull by25m プルブイ	150	0:03:45
Swim(1)	50 × 12	1	1' 00"			600	0:12:00
Swim(2)	50 × 12	1	0' 55"			600	0:11:00
Swim(3)	50 × 12	1			-60"-50" 交互 (1)→(2)→(3)セットレスト1'	600	0:11:00
							0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						3200	1:23:45



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - キャッチの意識
 - スピード変化

3

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 8	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:06:00
Swim	75 × 4	1	1' 40"		ビルドアップ by25m	300	0:06:40
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ドックパドル パドル プルブイ	150	0:05:00
Pull	100 × 3	1	2' 10"		E/H by50m パドル プルブイ	300	0:06:30
Drill	50 × 4	1	1' 20"		両手プル/Pull by25m プルブイ	200	0:05:20
Swim(1)	50 × 12	1	1' 05"			600	0:13:00
Swim(2)	50 × 12	1	1' 00"			600	0:12:00
Swim(3)	50 × 12	1			-1' 05"-55" 交互 (1)→(2)→(3)セットレスト1'	600	0:12:00 0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						2950	1:23:30



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - キャッチの意識
 - スピード変化

2

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 8	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:06:00
Swim	75 × 4	1	1' 50"		ビルドアップ by25m	300	0:07:20
Drill	25 × 6	1	0' 55"		ドックパドル パドル プルブイ	150	0:05:30
Pull	100 × 3	1	2' 20"		E/H by50m パドル プルブイ	300	0:07:00
Drill	50 × 4	1	1' 30"		両手プル/Pull by25m プルブイ	200	0:06:00
Swim(1)	50 × 10	1	1' 10"			500	0:11:40
Swim(2)	50 × 10	1	1' 05"			500	0:10:50
Swim(3)	50 × 10	1			-1' 10"-60" 交互 (1)→(2)→(3)セットレスト1'	500	0:10:50
							0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						2650	1:22:10



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - キャッチの意識
 - スピード変化

1

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 8	1	0' 50"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:06:40
Swim	75 × 4	1	2' 15"		ビルドアップ by25m	300	0:09:00
Drill	25 × 4	1	0' 55"		ドックパドル パドル プルブイ	100	0:03:40
Pull	100 × 3	1	2' 45"		E/H by50m パドル プルブイ	300	0:08:15
Drill	50 × 3	1	1' 40"		両手プル/Pull by25m プルブイ	150	0:05:00
Swim(1)	50 × 8	1	1' 30"			400	0:12:00
Swim(2)	50 × 8	1	1' 20"			400	0:10:40
Swim(3)	50 × 8	1			-1' 30"-1' 15" 交互 (1)→(2)→(3)セットレスト1'	400	0:11:00 0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						2250	1:23:15