



【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" |    | 右キック/左キック/両足         | 150      | 0:04:00 |
| Swim    | 50 × 6  | 1   | 0' 50" |    | E/H by25m            | 300      | 0:05:00 |
| Swim    | 100 × 6 | 1   | 1' 35" |    | 丁寧に                  | 600      | 0:09:30 |
| Drill   | 25 × 6  | 1   | 0' 45" |    | スカーリング 様々な位置で プルブイ   | 150      | 0:04:30 |
| Pull    | 50 × 6  | 1   | 0' 50" |    | フィスト/Pull by25m プルブイ | 300      | 0:05:00 |
| Pull    | 50 × 6  | 1   | 0' 45" |    | H パドル プルブイ           | 300      | 0:04:30 |
| Drill   | 25 × 4  | 1   | 0' 30" |    | キャッチアップ ストレートアーム     | 100      | 0:02:00 |
| Swim(1) | 100 × 6 | 1   | 1' 45" |    |                      | 600      | 0:10:30 |
| Swim(2) | 100 × 6 | 1   | 1' 35" |    |                      | 600      | 0:09:30 |
| Swim(3) | 100 × 4 | 1   | 1' 25" |    |                      | 400      | 0:05:40 |
|         |         |     |        |    | (1)→(2)→(3)レスト1'     |          | 0:02:00 |
| Down    |         |     |        |    | 各自                   |          | 0:05:00 |
| Total   |         |     |        |    |                      | 3800     | 1:22:40 |



【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" |    | 右キック/左キック/両足         | 150      | 0:04:00 |
| Swim    | 50 × 6  | 1   | 0' 55" |    | E/H by25m            | 300      | 0:05:30 |
| Swim    | 100 × 4 | 1   | 1' 45" |    | 丁寧に                  | 400      | 0:07:00 |
| Drill   | 25 × 6  | 1   | 0' 45" |    | スカーリング 様々な位置で プルブイ   | 150      | 0:04:30 |
| Pull    | 50 × 4  | 1   | 0' 55" |    | フリスト/Pull by25m プルブイ | 200      | 0:03:40 |
| Pull    | 50 × 6  | 1   | 0' 50" |    | H パドル プルブイ           | 300      | 0:05:00 |
| Drill   | 25 × 4  | 1   | 0' 30" |    | キャッチアップ ストレートアーム     | 100      | 0:02:00 |
| Swim(1) | 100 × 6 | 1   | 1' 55" |    |                      | 600      | 0:11:30 |
| Swim(2) | 100 × 6 | 1   | 1' 45" |    |                      | 600      | 0:10:30 |
| Swim(3) | 100 × 4 | 1   | 1' 35" |    |                      | 400      | 0:06:20 |
|         |         |     |        |    | (1)→(2)→(3)レスト1'     |          | 0:02:00 |
| Down    |         |     |        |    | 各自                   |          | 0:05:00 |
| Total   |         |     |        |    |                      | 3500     | 1:23:00 |



【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" |    | 右キック/左キック/両足         | 150      | 0:04:30 |
| Swim    | 50 × 6  | 1   | 1' 00" |    | E/H by25m            | 300      | 0:06:00 |
| Swim    | 100 × 4 | 1   | 1' 55" |    | 丁寧に                  | 400      | 0:07:40 |
| Drill   | 25 × 6  | 1   | 0' 50" |    | スカーリング 様々な位置で プルブイ   | 150      | 0:05:00 |
| Pull    | 50 × 6  | 1   | 1' 00" |    | フィスト/Pull by25m プルブイ | 300      | 0:06:00 |
| Pull    | 50 × 6  | 1   | 0' 55" |    | H パドル プルブイ           | 300      | 0:05:30 |
| Drill   | 25 × 4  | 1   | 0' 40" |    | キャッチアップ ストレートアーム     | 100      | 0:02:40 |
| Swim(1) | 100 × 4 | 1   | 2' 05" |    |                      | 400      | 0:08:20 |
| Swim(2) | 100 × 4 | 1   | 1' 55" |    |                      | 400      | 0:07:40 |
| Swim(3) | 100 × 4 | 1   | 1' 45" |    |                      | 400      | 0:07:00 |
|         |         |     |        |    | (1)→(2)→(3)レスト1'     |          | 0:02:00 |
| Down    |         |     |        |    | 各自                   |          | 0:05:00 |
| Total   |         |     |        |    |                      | 3200     | 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

3

| Menu    |         | Set | Cycle  | 強度 | 説明                   | Distance | Time    |
|---------|---------|-----|--------|----|----------------------|----------|---------|
| W-up    |         |     |        |    | 各自                   |          | 0:10:00 |
| Swim    | 50 × 6  | 1   | 1' 05" |    | ゆっくり大きく              | 300      | 0:06:30 |
| Kick    | 50 × 3  | 1   | 1' 30" |    | 右キック/左キック/両足         | 150      | 0:04:30 |
| Swim    | 50 × 6  | 1   | 1' 05" |    | E/H by25m            | 300      | 0:06:30 |
| Swim    | 100 × 3 | 1   | 2' 05" |    | 丁寧に                  | 300      | 0:06:15 |
| Drill   | 25 × 6  | 1   | 0' 50" |    | スカーリング 様々な位置で プルブイ   | 150      | 0:05:00 |
| Pull    | 50 × 3  | 1   | 1' 05" |    | フィスト/Pull by25m プルブイ | 150      | 0:03:15 |
| Pull    | 50 × 6  | 1   | 1' 00" |    | H パドル プルブイ           | 300      | 0:06:00 |
| Drill   | 25 × 4  | 1   | 0' 45" |    | キャッチアップ ストレートアーム     | 100      | 0:03:00 |
| Swim(1) | 100 × 4 | 1   | 2' 15" |    |                      | 400      | 0:09:00 |
| Swim(2) | 100 × 4 | 1   | 2' 05" |    |                      | 400      | 0:08:20 |
| Swim(3) | 100 × 4 | 1   | 1' 55" |    |                      | 400      | 0:07:40 |
|         |         |     |        |    | (1)→(2)→(3)レスト1'     |          | 0:02:00 |
| Down    |         |     |        |    | 各自                   |          | 0:05:00 |
| Total   |         |     |        |    |                      | 2950     | 1:23:00 |



- 【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 × 6  | 1   | 1' 15" |    | ゆっくり大きく              | 300      | 0:07:30 |
| Kick    | 50 × 3  | 1   | 1' 40" |    | 右キック/左キック/両足         | 150      | 0:05:00 |
| Swim    | 50 × 6  | 1   | 1' 10" |    | E/H by25m            | 300      | 0:07:00 |
| Swim    | 100 × 3 | 1   | 2' 15" |    | 丁寧に                  | 300      | 0:06:45 |
| Drill   | 25 × 6  | 1   | 0' 55" |    | スカーリング 様々な位置で プルブイ   | 150      | 0:05:30 |
| Pull    | 50 × 5  | 1   | 1' 10" |    | フィスト/Pull by25m プルブイ | 250      | 0:05:50 |
| Pull    | 50 × 6  | 1   | 1' 05" |    | H パドル プルブイ           | 300      | 0:06:30 |
| Drill   | 25 × 4  | 1   | 0' 45" |    | キャッチアップ ストレートアーム     | 100      | 0:03:00 |
| Swim(1) | 100 × 3 | 1   | 2' 20" |    |                      | 300      | 0:07:00 |
| Swim(2) | 100 × 3 | 1   | 2' 10" |    |                      | 300      | 0:06:30 |
| Swim(3) | 100 × 3 | 1   | 2' 00" |    |                      | 300      | 0:06:00 |
|         |         |     |        |    | (1)→(2)→(3)レスト1'     |          | 0:02:00 |
| Down    |         |     |        |    | 各自                   |          | 0:05:00 |
| Total   |         |     |        |    |                      | 2750     | 1:23:35 |



【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" |    | 右キック/左キック/両足         | 150      | 0:05:30 |
| Swim    | 50 × 3  | 1   | 1' 30" |    | E/H by25m            | 150      | 0:04:30 |
| Swim    | 100 × 3 | 1   | 2' 45" |    | 丁寧に                  | 300      | 0:08:15 |
| Drill   | 25 × 6  | 1   | 0' 55" |    | スカーリング 様々な位置で プルブイ   | 150      | 0:05:30 |
| Pull    | 50 × 3  | 1   | 1' 30" |    | フィスト/Pull by25m プルブイ | 150      | 0:04:30 |
| Pull    | 50 × 4  | 1   | 1' 20" |    | H パドル プルブイ           | 200      | 0:05:20 |
| Drill   | 25 × 4  | 1   | 0' 50" |    | キャッチアップ ストレートアーム     | 100      | 0:03:20 |
| Swim(1) | 100 × 3 | 1   | 2' 50" |    |                      | 300      | 0:08:30 |
| Swim(2) | 100 × 3 | 1   | 2' 40" |    |                      | 300      | 0:08:00 |
| Swim(3) | 100 × 3 | 1   | 2' 30" |    |                      | 300      | 0:07:30 |
|         |         |     |        |    | (1)→(2)→(3)レスト1'     |          | 0:02:00 |
| Down    |         |     |        |    | 各自                   |          | 0:05:00 |
| Total   |         |     |        |    |                      | 2250     | 1:22:25 |