



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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 × 12	1			1~6 -55" 7~12 -50"	600	0:10:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	50 × 6	1	0' 50"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	150	0:03:30
Pull	150 × 5	1	2' 15"		丁寧に パドル プルブイ	750	0:11:15
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
Kick	50 × 3	1	1' 10"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:03:30
Dash(1)	25 × 2	3	0' 45"		スタート12.5m顔上げH 残りE	150	0:04:30
Swim(2)	50 × 3	3	0' 40"		H	450	0:06:00
Swim(3)	150 × 2	3	2' 30"		レースペース	900	0:15:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						3750	1:23:15



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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 × 12	1			1~6 -60" 7~12 -55"	600	0:11:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:30
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
Drill	50 × 3	1	1' 10"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	150	0:03:30
Pull	150 × 3	1	2' 30"		丁寧に パドル プルブイ	450	0:07:30
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
Kick	50 × 3	1	1' 10"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:03:30
Dash(1)	25 × 2	3	0' 45"		スタート12.5m顔上げH 残りE	150	0:04:30
Swim(2)	50 × 3	3	0' 45"		H	450	0:06:45
Swim(3)	150 × 2	3	2' 45"		レースペース	900	0:16:30
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						3450	1:23:15



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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 × 12	1			1~6 -60" 7~12 -55"	600	0:11:30
Drill	50 × 4	1	1' 15"		FLY 片手前右/左 by25m	200	0:05:00
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
Drill	50 × 4	1	1' 15"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	200	0:05:00
Pull	150 × 4	1	2' 45"		丁寧に パドル プルブイ	600	0:11:00
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
Kick	50 × 4	1	1' 15"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	200	0:05:00
Dash(1)	25 × 2	2	0' 45"		スタート12.5m顔上げH 残りE	100	0:03:00
Swim(2)	50 × 3	2	0' 50"		H	300	0:05:00
Swim(3)	150 × 2	2	3' 00"		レースペース	600	0:12:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3250	1:23:15



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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 × 12	1			1~6 -1'05" 7~12 -60"	600	0:12:30
Drill	50 × 3	1	1'20"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:00
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
Drill	50 × 4	1	1'20"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	200	0:05:20
Pull	150 × 3	1	3'00"		丁寧に パドル プルブイ	450	0:09:00
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
Kick	50 × 3	1	1'20"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:04:00
Dash(1)	25 × 2	2	0'45"		スタート12.5m顔上げH 残りE	100	0:03:00
Swim(2)	50 × 3	2	0'55"		H	300	0:05:30
Swim(3)	150 × 2	2	3'15"		レースペース	600	0:13:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3000	1:22:50



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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 × 8	1			1~4 -1' 15" 5~8 -1' 10"	400	0:09:40
Drill	50 × 4	1	1' 30"		FLY 片手前右/左 by25m	200	0:06:00
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
Drill	50 × 4	1	1' 30"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	200	0:06:00
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
Kick	50 × 3	1	1' 30"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:04:30
Dash(1)	25 × 2	2	0' 45"		スタート12.5m顔上げH 残りE	100	0:03:00
Swim(2)	50 × 3	2	1' 00"		H	300	0:06:00
Swim(3)	150 × 2	2	3' 30"		レースペース	600	0:14:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2700	1:23:55



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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 × 8	1			1~4 -1' 30" 5~8 -1' 20"	400	0:11:20
Drill	50 × 3	1	1' 40"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:05:00
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
Drill	50 × 3	1	1' 40"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	150	0:05:00
Pull	100 × 3	1	2' 40"		丁寧に パドル プルブイ	300	0:08:00
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
Kick	50 × 3	1	1' 40"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:05:00
Dash(1)	25 × 2	2	0' 45"		スタート12.5m顔上げH 残りE	100	0:03:00
Swim(2)	50 × 2	2	1' 15"		H	200	0:05:00
Swim(3)	100 × 2	2	2' 45"		レースペース	400	0:11:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:23:20