



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 両側呼吸
  - スピード強化

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"		ローリングキック FR/BA by25m	150	0:04:00
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"		E/H by25m	300	0:05:00
Swim(1)	50 × 3	1	0' 40"			150	0:02:00
Swim(2)	100 × 2	1	1' 20"			200	0:02:40
Swim(3)	200 × 1	1	2' 40"			200	0:02:40
Swim(4)	100 × 2	1	1' 20"			200	0:02:40
Swim(5)	50 × 3	1	0' 40"			150	0:02:00
					(1)→(2)→(3)→(4)→(5)レスト30"		0:02:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Swim	75 × 4	1	1' 20"		キャッチアップ・1/3呼吸・1/5呼吸 by25m	300	0:05:20
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→フローティングスタート 偶数→スタンディングスタート	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						2350	0:58:50



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 両側呼吸
  - スピード強化

5

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 4	1	1' 00"		ゆっくり大きく	200	0:04:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		ローリングキック FR/BA by25m	150	0:04:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		6サイド/Swim by25m Swim→1/3呼吸	150	0:03:30
Swim	50 × 5	1	0' 55"		E/H by25m	250	0:04:35
Swim(1)	50 × 3	1	0' 45"			150	0:02:15
Swim(2)	100 × 2	1	1' 30"			200	0:03:00
Swim(3)	200 × 1	1	3' 00"			200	0:03:00
Swim(4)	100 × 2	1	1' 30"			200	0:03:00
Swim(5)	50 × 3	1	0' 45"			150	0:02:15
					(1)→(2)→(3)→(4)→(5)レスト30"		0:02:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Swim	75 × 4	1	1' 30"		キャッチアップ・1/3呼吸・1/5呼吸 by25m	300	0:06:00
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→フローティングスタート 偶数→スタンディングスタート	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						2200	0:59:05



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 両側呼吸
  - スピード強化

4

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 3	1	1' 00"		ゆっくり大きく	150	0:03:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		ローリングキック FR/BA by25m	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 15"		6サイド/Swim by25m Swim→1/3呼吸	150	0:03:45
Swim	50 × 3	1	1' 00"		E/H by25m	150	0:03:00
Swim(1)	50 × 3	1	0' 50"			150	0:02:30
Swim(2)	100 × 2	1	1' 40"			200	0:03:20
Swim(3)	150 × 1	1	2' 30"			150	0:02:30
Swim(4)	100 × 2	1	1' 40"			200	0:03:20
Swim(5)	50 × 3	1	0' 50"			150	0:02:30
					(1)→(2)→(3)→(4)→(5)レスト30"		0:02:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Swim	75 × 4	1	1' 40"		キャッチアップ・1/3呼吸・1/5呼吸 by25m	300	0:06:40
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→フローティングスタート 偶数→スタンディングスタート	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						2000	0:59:15

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_11\_04



【テーマ】

- 左右のバランス
- 両側呼吸
- スピード強化

3

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 3	1	1' 05"		ゆっくり大きく	150	0:03:15
Kick	50 × 3	1	1' 30"		ローリングキック FR/BA by25m	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		6サイド/Swim by25m Swim→1/3呼吸	150	0:04:00
Swim	50 × 3	1	1' 05"		E/H by25m	150	0:03:15
Swim(1)	50 × 2	1	0' 55"			100	0:01:50
Swim(2)	100 × 2	1	1' 50"			200	0:03:40
Swim(3)	150 × 1	1	2' 45"			150	0:02:45
Swim(4)	100 × 2	1	1' 50"			200	0:03:40
Swim(5)	50 × 2	1	0' 55"			100	0:01:50
					(1)→(2)→(3)→(4)→(5)レスト30"		0:02:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Swim	75 × 4	1	1' 50"		キャッチアップ・1/3呼吸・1/5呼吸 by25m	300	0:07:20
Dash	25 × 4	1	0' 50"		奇数→フローティングスタート 偶数→スタンディングスタート	100	0:03:20
Down					各自		0:05:00
Total						1850	0:59:25

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_11\_04



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 両側呼吸
  - スピード強化

2

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 3	1	1' 15"		ゆっくり大きく	150	0:03:45
Kick	50 × 3	1	1' 40"		ローリングキック FR/BA by25m	150	0:05:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		6サイド/Swim by25m Swim→1/3呼吸	150	0:04:30
Swim	50 × 3	1	1' 15"		E/H by25m	150	0:03:45
Swim(1)	50 × 1	1	1' 00"			50	0:01:00
Swim(2)	100 × 1	1	2' 00"			100	0:02:00
Swim(3)	150 × 1	1	3' 00"			150	0:03:00
Swim(4)	100 × 1	1	2' 00"			100	0:02:00
Swim(5)	50 × 1	1	1' 00"			50	0:01:00
					(1)→(2)→(3)→(4)→(5)レスト30"		0:02:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Swim	75 × 4	1	2' 00"		キャッチアップ・1/3呼吸・1/5呼吸 by25m	300	0:08:00
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→フローティングスタート 偶数→スタンディングスタート	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						1600	0:59:00

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_11\_04



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 両側呼吸
  - スピード強化

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"		ローリングキック FR/BA by25m	150	0:05:30
Kick	50 × 3	1	1' 40"		6サイド/Swim by25m Swim→1/3呼吸	150	0:05:00
Swim	50 × 3	1	1' 30"		E/H by25m	150	0:04:30
Swim(1)	25 × 2	1	0' 35"			50	0:01:10
Swim(2)	50 × 2	1	1' 15"			100	0:02:30
Swim(3)	100 × 1	1	2' 30"			100	0:02:30
Swim(4)	50 × 2	1	1' 15"			100	0:02:30
Swim(5)	25 × 2	1	0' 35"			50	0:01:10
					(1)→(2)→(3)→(4)→(5)レスト30"		0:02:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Swim	75 × 2	1	2' 15"		キャッチアップ・1/3呼吸・1/5呼吸 by25m	150	0:04:30
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→フローティングスタート 偶数→スタンディングスタート	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						1400	0:59:10