



- 【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 × 6	1	0' 55"		ゆっくり大きく	300	0:05:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		FR/BA by25m グライドキック	150	0:04:00
Pull	50 × 3	1	1' 00"		DPS パドル プルブイ	150	0:03:00
Swim	100 × 8	1	1' 40"		ストローク数少なく	800	0:13:20
Kick	50 × 3	1	1' 10"		12サイド/6サイド by25m	150	0:03:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		5ドック1ストローク プルブイ	150	0:04:30
Pull	50 × 10	1	0' 50"		パドル プルブイ	500	0:08:20
Swim	100 × 8	1	1' 35"		丁寧に	800	0:12:40
Kick(1)	25 × 2	2	1' 00"		キックダッシュ 呼吸少なく	100	0:04:00
Swim(2)	50 × 3	2	0' 40"		H 頑張ろう	300	0:04:00
Swim(3)	150 × 1	2	2' 15"		レースペース	300	0:04:30
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3700	1:23:20



- 【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 × 6	1	1' 00"		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		FR/BA by25m グライドキック	150	0:04:00
Pull	50 × 3	1	1' 00"		DPS パドル プルブイ	150	0:03:00
Swim	100 × 8	1	1' 50"		ストローク数少なく	800	0:14:40
Kick	50 × 3	1	1' 10"		12サイド/6サイド by25m	150	0:03:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		5ドック1ストローク プルブイ	150	0:04:30
Pull	50 × 8	1	0' 55"		パドル プルブイ	400	0:07:20
Swim	100 × 6	1	1' 45"		丁寧に	600	0:10:30
Kick(1)	25 × 2	2	1' 00"		キックダッシュ 呼吸少なく	100	0:04:00
Swim(2)	50 × 3	2	0' 45"		H 頑張ろう	300	0:04:30
Swim(3)	150 × 1	2	2' 30"		レースペース	300	0:05:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3400	1:23:00



- 【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 × 6	1	1' 00"		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		FR/BA by25m グライドキック	150	0:04:30
Pull	50 × 3	1	1' 05"		DPS パドル プルブイ	150	0:03:15
Swim	100 × 6	1	2' 00"		ストローク数少なく	600	0:12:00
Kick	50 × 3	1	1' 15"		12サイド/6サイド by25m	150	0:03:45
Drill	25 × 6	1	0' 50"		5ドック1ストローク プルブイ	150	0:05:00
Pull	50 × 6	1	1' 00"		パドル プルブイ	300	0:06:00
Swim	100 × 6	1	1' 55"		丁寧に	600	0:11:30
Kick(1)	25 × 2	2	1' 00"		キックダッシュ 呼吸少なく	100	0:04:00
Swim(2)	50 × 3	2	0' 50"		H 頑張ろう	300	0:05:00
Swim(3)	150 × 1	2	2' 45"		レースペース	300	0:05:30
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3100	1:22:30



- 【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 × 6	1	1' 05"		ゆっくり大きく	300	0:06:30
Kick	50 × 3	1	1' 30"		FR/BA by25m グライドキック	150	0:04:30
Pull	50 × 3	1	1' 10"		DPS パドル プルブイ	150	0:03:30
Swim	100 × 5	1	2' 10"		ストローク数少なく	500	0:10:50
Kick	50 × 3	1	1' 20"		12サイド/6サイド by25m	150	0:04:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		5ドック1ストローク プルブイ	150	0:05:00
Pull	50 × 6	1	1' 05"		パドル プルブイ	300	0:06:30
Swim	100 × 5	1	2' 05"		丁寧に	500	0:10:25
Kick(1)	25 × 2	2	1' 00"		キックダッシュ 呼吸少なく	100	0:04:00
Swim(2)	50 × 3	2	0' 55"		H 頑張ろう	300	0:05:30
Swim(3)	150 × 1	2	3' 00"		レースペース	300	0:06:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2900	1:22:45



- 【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 × 5	1	1' 15"		ゆっくり大きく	250	0:06:15
Kick	50 × 3	1	1' 40"		FR/BA by25m グライドキック	150	0:05:00
Pull	50 × 3	1	1' 15"		DPS パドル プルブイ	150	0:03:45
Swim	100 × 4	1	2' 20"		ストローク数少なく	400	0:09:20
Kick	50 × 3	1	1' 30"		12サイド/6サイド by25m	150	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 55"		5ドック1ストローク プルブイ	150	0:05:30
Pull	50 × 6	1	1' 10"		パドル プルブイ	300	0:07:00
Swim	100 × 4	1	2' 15"		丁寧に	400	0:09:00
Kick(1)	25 × 2	2	1' 00"		キックダッシュ 呼吸少なく	100	0:04:00
Swim(2)	50 × 3	2	1' 00"		H 頑張ろう	300	0:06:00
Swim(3)	150 × 1	2	3' 15"		レースペース	300	0:06:30
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2650	1:22:50



- 【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 × 3	1	1' 30"		ゆっくり大きく	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 50"		FR/BA by25m グライドキック	150	0:05:30
Pull	50 × 3	1	1' 30"		DPS パドル プルブイ	150	0:04:30
Swim	100 × 4	1	2' 45"		ストローク数少なく	400	0:11:00
Kick	50 × 3	1	1' 40"		12サイド/6サイド by25m	150	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		5ドック1ストローク プルブイ	150	0:05:30
Pull	50 × 6	1	1' 30"		パドル プルブイ	300	0:09:00
Swim	100 × 3	1	2' 40"		丁寧に	300	0:08:00
Kick(1)	25 × 2	2	1' 00"		キックダッシュ 呼吸少なく	100	0:04:00
Swim(2)	50 × 2	2	1' 15"		H 頑張ろう	200	0:05:00
Swim(3)	100 × 1	2	2' 30"		レースペース	200	0:05:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2250	1:23:00