



- 【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"		1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:05:30
Swim	100 × 3	1	1' 40"		ビルドアップ by25m	300	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		片手横右/左 by25m	150	0:03:30
Kick	100 × 2	1	2' 15"		右サイド/Swim/左サイド/Swim by25m	200	0:04:30
Swim(1)	150 × 1	2	2' 30"		ビルドアップ by50m	300	0:05:00
Swim(2)	100 × 2	2	1' 30"		H	400	0:06:00
Swim(3)	50 × 6	2	0' 50"		フォーム (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'	600	0:10:00 0:01:00
Dash	25 × 6	1	0' 35"		奇数→イルカ跳び 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:03:30
Down					各自		0:05:00
Total						2400	0:59:00



- 【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"		1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:00
Swim	100 × 3	1	1' 50"		ビルドアップ by25m	300	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		片手横右/左 by25m	150	0:03:30
Kick	100 × 2	1	2' 15"		右サイド/Swim/左サイド/Swim by25m	200	0:04:30
Swim(1)	150 × 1	2	2' 45"		ビルドアップ by50m	300	0:05:30
Swim(2)	100 × 2	2	1' 40"		H	400	0:06:40
Swim(3)	50 × 4	2	0' 55"		フォーム (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'	400	0:07:20 0:01:00
Dash	25 × 6	1	0' 35"		奇数→イルカ跳び 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:03:30
Down					各自		0:05:00
Total						2200	0:58:30



- 【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"		1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:00
Swim	100 × 2	1	2' 00"		ビルドアップ by25m	200	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		片手横右/左 by25m	150	0:03:45
Kick	100 × 2	1	2' 30"		右サイド/Swim/左サイド/Swim by25m	200	0:05:00
Swim(1)	150 × 1	2	3' 00"		ビルドアップ by50m	300	0:06:00
Swim(2)	100 × 2	2	1' 50"		H	400	0:07:20
Swim(3)	50 × 3	2	1' 00"		フォーム	300	0:06:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Dash	25 × 6	1	0' 40"		奇数→イルカ跳び 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						2000	0:58:05



- 【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"		1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:30
Swim	100 × 2	1	2' 10"		ビルドアップ by25m	200	0:04:20
Drill	50 × 3	1	1' 20"		片手横右/左 by25m	150	0:04:00
Kick	100 × 1	1	2' 45"		右サイド/Swim/左サイド/Swim by25m	100	0:02:45
Swim(1)	150 × 1	2	3' 15"		ビルドアップ by50m	300	0:06:30
Swim(2)	100 × 2	2	2' 00"		H	400	0:08:00
Swim(3)	50 × 3	2	1' 05"		フォーム (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'	300	0:06:30 0:01:00
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→イルカ跳び 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						1900	0:59:05

テクニック

スピード

変化
17_11_25



- 【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 × 6	1	1' 15"		1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:07:30
Swim	100 × 2	1	2' 20"		ビルドアップ by25m	200	0:04:40
Drill	50 × 3	1	1' 30"		片手横右/左 by25m	150	0:04:30
Kick	100 × 1	1	3' 00"		右サイド/Swim/左サイド/Swim by25m	100	0:03:00
Swim(1)	150 × 1	2	3' 30"		ビルドアップ by50m	300	0:07:00
Swim(2)	100 × 1	2	2' 15"		H	200	0:04:30
Swim(3)	50 × 3	2	1' 10"		フォーム (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'	300	0:07:00 0:01:00
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→イルカ跳び 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						1700	0:58:40

テクニック

スピード

変化
17_11_25



- 【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"		1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸	150	0:04:30
Swim	100 × 2	1	2' 45"		ビルドアップ by25m	200	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 40"		片手横右/左 by25m	150	0:05:00
Kick	100 × 1	1	3' 15"		右サイド/Swim/左サイド/Swim by25m	100	0:03:15
Swim(1)	150 × 1	2	4' 00"		ビルドアップ by50m	300	0:08:00
Swim(2)	100 × 1	2	2' 30"		H	200	0:05:00
Swim(3)	50 × 2	2	1' 30"		フォーム	200	0:06:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→イルカ跳び 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						1450	0:58:15