



- 【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"		BR/FR by25m グライド	150	0:04:00
Swim	50 × 3	1	1' 10"		BR/FR by25m ストローク数少なく	150	0:03:30
Pull	100 × 3	1	1' 40"		フィスト/Pull by25m プルブイ	300	0:05:00
Swim	75 × 4	1	1' 10"		ビルドアップ by25m	300	0:04:40
Swim(1)	100 × 3	4	1' 40"		フォーム	1200	0:20:00
Swim(2)	50 × 1	4	1' 00"		MAX	200	0:04:00
Swim(3)	100 × 2	4	1' 30"		レースペース	800	0:12:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:03:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
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						3650	1:23:10



- 【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"		BR/FR by25m グライド	150	0:04:00
Swim	50 × 3	1	1' 10"		BR/FR by25m ストローク数少なく	150	0:03:30
Pull	100 × 4	1	1' 50"		フィスト/Pull by25m プルブイ	400	0:07:20
Swim	75 × 4	1	1' 15"		ビルドアップ by25m	300	0:05:00
Swim(1)	100 × 2	4	1' 50"		フォーム	800	0:14:40
Swim(2)	50 × 1	4	1' 00"		MAX	200	0:04:00
Swim(3)	100 × 2	4	1' 40"		レースペース	800	0:13:20
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:03:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
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						3350	1:22:20



- 【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"		BR/FR by25m グライド	150	0:04:30
Swim	50 × 3	1	1' 15"		BR/FR by25m ストローク数少なく	150	0:03:45
Pull	100 × 3	1	2' 00"		フィスト/Pull by25m プルブイ	300	0:06:00
Swim	75 × 4	1	1' 20"		ビルドアップ by25m	300	0:05:20
Swim(1)	100 × 3	3	2' 00"		フォーム	900	0:18:00
Swim(2)	50 × 1	3	1' 10"		MAX	150	0:03:30
Swim(3)	100 × 2	3	1' 50"		レースペース	600	0:11:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:02:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
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						3100	1:22:15



- 【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 × 6	1	1' 05"		ゆっくり大きく	300	0:06:30
Kick	50 × 3	1	1' 30"		BR/FR by25m グライド	150	0:04:30
Swim	50 × 3	1	1' 20"		BR/FR by25m ストローク数少なく	150	0:04:00
Pull	100 × 3	1	2' 10"		フィスト/Pull by25m プルブイ	300	0:06:30
Swim	75 × 4	1	1' 30"		ビルドアップ by25m	300	0:06:00
Swim(1)	100 × 2	3	2' 15"		フォーム	600	0:13:30
Swim(2)	50 × 1	3	1' 15"		MAX	150	0:03:45
Swim(3)	100 × 2	3	2' 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'		0:02:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
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						2800	1:21:45



- 【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 × 6	1	1' 15"		ゆっくり大きく	300	0:07:30
Kick	50 × 3	1	1' 40"		BR/FR by25m グライド	150	0:05:00
Swim	50 × 3	1	1' 30"		BR/FR by25m ストローク数少なく	150	0:04:30
Pull	100 × 4	1	2' 20"		フィスト/Pull by25m プルブイ	400	0:09:20
Swim	75 × 4	1	1' 40"		ビルドアップ by25m	300	0:06:40
Swim(1)	100 × 3	2	2' 20"		フォーム	600	0:14:00
Swim(2)	50 × 1	2	1' 20"		MAX	100	0:02:40
Swim(3)	100 × 2	2	2' 10"		レースペース	400	0:08:40
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
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						2650	1:22:20



【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 × 6	1	1' 30"		ゆっくり大きく	300	0:09:00
Kick	50 × 3	1	1' 50"		BR/FR by25m グライド	150	0:05:30
Swim	50 × 3	1	1' 40"		BR/FR by25m ストローク数少なく	150	0:05:00
Pull	100 × 4	1	2' 45"		フィスト/Pull by25m プルブイ	400	0:11:00
Swim	75 × 4	1	2' 00"		ビルドアップ by25m	300	0:08:00
Swim(1)	100 × 2	2	2' 45"		フォーム	400	0:11:00
Swim(2)	50 × 1	2	1' 30"		MAX	100	0:03:00
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
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
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						2250	1:21:50