



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スタミナ強化

6

| Menu  |          | Set | Cycle  | 強度 | 説明                               | Distance | Time    |
|-------|----------|-----|--------|----|----------------------------------|----------|---------|
| W-up  |          |     |        |    | 各自                               |          | 0:10:00 |
| Swim  | 50 × 6   | 1   | 0' 55" |    | 1/3呼吸                            | 300      | 0:05:30 |
| Drill | 25 × 6   | 1   | 0' 40" |    | スカーリング 顔上げ キック打つ                 | 150      | 0:04:00 |
| Kick  | 75 × 4   | 1   | 1' 30" |    | グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m       | 300      | 0:06:00 |
| Swim  | 50 × 3   | 1   | 0' 50" |    | 1~3DES                           | 150      | 0:02:30 |
| Swim  | 100 × 14 | 1   | 1' 35" |    | 一定ペース HR→23~25/10"               | 1400     | 0:22:10 |
| Dash  | 25 × 6   | 1   | 0' 45" |    | 奇数→フローティングスタート<br>偶数→スタンディングスタート | 150      | 0:04:30 |
| Down  |          |     |        |    | 各自                               |          | 0:05:00 |
| Total |          |     |        |    |                                  | 2450     | 0:59:40 |



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スタミナ強化

5

| Menu  |          | Set | Cycle  | 強度 | 説明                               | Distance | Time    |
|-------|----------|-----|--------|----|----------------------------------|----------|---------|
| W-up  |          |     |        |    | 各自                               |          | 0:10:00 |
| Swim  | 50 × 6   | 1   | 1' 00" |    | 1/3呼吸                            | 300      | 0:06:00 |
| Drill | 25 × 6   | 1   | 0' 40" |    | スカーリング 顔上げ キック打つ                 | 150      | 0:04:00 |
| Kick  | 75 × 4   | 1   | 1' 40" |    | グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m       | 300      | 0:06:40 |
| Swim  | 50 × 3   | 1   | 0' 55" |    | 1~3DES                           | 150      | 0:02:45 |
| Swim  | 100 × 12 | 1   | 1' 45" |    | 一定ペース HR→23~25/10"               | 1200     | 0:21:00 |
| Dash  | 25 × 6   | 1   | 0' 45" |    | 奇数→フローティングスタート<br>偶数→スタンディングスタート | 150      | 0:04:30 |
| Down  |          |     |        |    | 各自                               |          | 0:05:00 |
| Total |          |     |        |    |                                  | 2250     | 0:59:55 |



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スタミナ強化

4

| Menu  |          | Set | Cycle  | 強度 | 説明                               | Distance | Time    |
|-------|----------|-----|--------|----|----------------------------------|----------|---------|
| W-up  |          |     |        |    | 各自                               |          | 0:10:00 |
| Swim  | 50 × 6   | 1   | 1' 00" |    | 1/3呼吸                            | 300      | 0:06:00 |
| Drill | 25 × 6   | 1   | 0' 45" |    | スカーリング 顔上げ キック打つ                 | 150      | 0:04:30 |
| Kick  | 75 × 4   | 1   | 1' 50" |    | グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m       | 300      | 0:07:20 |
| Swim  | 50 × 3   | 1   | 1' 00" |    | 1~3DES                           | 150      | 0:03:00 |
| Swim  | 100 × 10 | 1   | 1' 55" |    | 一定ペース HR→23~25/10"               | 1000     | 0:19:10 |
| Dash  | 25 × 6   | 1   | 0' 45" |    | 奇数→フローティングスタート<br>偶数→スタンディングスタート | 150      | 0:04:30 |
| Down  |          |     |        |    | 各自                               |          | 0:05:00 |
| Total |          |     |        |    |                                  | 2050     | 0:59:30 |



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スタミナ強化

3

| Menu  |         | Set | Cycle  | 強度 | 説明                               | Distance | Time    |
|-------|---------|-----|--------|----|----------------------------------|----------|---------|
| W-up  |         |     |        |    | 各自                               |          | 0:10:00 |
| Swim  | 50 × 6  | 1   | 1' 05" |    | 1/3呼吸                            | 300      | 0:06:30 |
| Drill | 25 × 6  | 1   | 0' 45" |    | スカーリング 顔上げ キック打つ                 | 150      | 0:04:30 |
| Kick  | 75 × 4  | 1   | 2' 00" |    | グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m       | 300      | 0:08:00 |
| Swim  | 50 × 3  | 1   | 1' 05" |    | 1~3DES                           | 150      | 0:03:15 |
| Swim  | 100 × 8 | 1   | 2' 05" |    | 一定ペース HR→23~25/10"               | 800      | 0:16:40 |
| Dash  | 25 × 6  | 1   | 0' 50" |    | 奇数→フローティングスタート<br>偶数→スタンディングスタート | 150      | 0:05:00 |
| Down  |         |     |        |    | 各自                               |          | 0:05:00 |
| Total |         |     |        |    |                                  | 1850     | 0:58:55 |



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スタミナ強化

2

| Menu  |         | Set | Cycle  | 強度 | 説明                               | Distance | Time    |
|-------|---------|-----|--------|----|----------------------------------|----------|---------|
| W-up  |         |     |        |    | 各自                               |          | 0:10:00 |
| Swim  | 50 × 6  | 1   | 1' 15" |    | 1/3呼吸                            | 300      | 0:07:30 |
| Drill | 25 × 6  | 1   | 0' 50" |    | スカーリング 顔上げ キック打つ                 | 150      | 0:05:00 |
| Kick  | 75 × 4  | 1   | 2' 10" |    | グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m       | 300      | 0:08:40 |
| Swim  | 50 × 3  | 1   | 1' 10" |    | 1~3DES                           | 150      | 0:03:30 |
| Swim  | 100 × 6 | 1   | 2' 15" |    | 一定ペース HR→23~25/10"               | 600      | 0:13:30 |
| Dash  | 25 × 6  | 1   | 0' 50" |    | 奇数→フローティングスタート<br>偶数→スタンディングスタート | 150      | 0:05:00 |
| Down  |         |     |        |    | 各自                               |          | 0:05:00 |
| Total |         |     |        |    |                                  | 1650     | 0:58:10 |



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スタミナ強化

1

| Menu  |         | Set | Cycle  | 強度 | 説明                               | Distance | Time    |
|-------|---------|-----|--------|----|----------------------------------|----------|---------|
| W-up  |         |     |        |    | 各自                               |          | 0:10:00 |
| Swim  | 50 × 4  | 1   | 1' 30" |    | 1/3呼吸                            | 200      | 0:06:00 |
| Drill | 25 × 6  | 1   | 0' 50" |    | スカーリング 顔上げ キック打つ                 | 150      | 0:05:00 |
| Kick  | 75 × 4  | 1   | 2' 15" |    | グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m       | 300      | 0:09:00 |
| Swim  | 50 × 3  | 1   | 1' 30" |    | 1~3DES                           | 150      | 0:04:30 |
| Swim  | 100 × 5 | 1   | 2' 45" |    | 一定ペース HR→23~25/10"               | 500      | 0:13:45 |
| Dash  | 25 × 6  | 1   | 0' 50" |    | 奇数→フローティングスタート<br>偶数→スタンディングスタート | 150      | 0:05:00 |
| Down  |         |     |        |    | 各自                               |          | 0:05:00 |
| Total |         |     |        |    |                                  | 1450     | 0:58:15 |