



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- 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	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
Drill	50 × 3	1	1' 10"		片手横右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	50 × 3	1	1' 00"		1~3DES	150	0:03:00
Swim(1)	150 × 1	6	2' 15"		H	900	0:13:30
Swim(2)	100 × 1	6	2' 00"		E (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし	600	0:12:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	100 × 2	1	2' 15"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	200	0:04:30
Pull(1)	150 × 1	3	2' 30"		フォーム パドル プルブイ	450	0:07:30
Pull(2)	50 × 3	3	0' 45"		H (1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト30"	450	0:06:45 0:01:00
Dash	25 × 4	1	1' 00"		一斉スタート	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						3700	1:24:15



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - ペースコントロール
 - 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	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
Drill	50 × 3	1	1' 10"		片手横右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	50 × 3	1	1' 00"		1~3DES	150	0:03:00
Swim(1)	150 × 1	5	2' 30"		H	750	0:12:30
Swim(2)	100 × 1	5	2' 00"		E	500	0:10:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	100 × 2	1	2' 15"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	200	0:04:30
Pull(1)	150 × 1	3	2' 45"		フォーム パドル プルブイ	450	0:08:15
Pull(2)	50 × 3	3	0' 50"		H	450	0:07:30
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト30"		0:01:00
Dash	25 × 4	1	1' 00"		一斉スタート	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						3450	1:23:55



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- 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 × 5	1	1' 00"		ゆっくり大きく	250	0:05:00
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
Drill	50 × 3	1	1' 15"		片手横右/左 by25m	150	0:03:45
Swim	50 × 3	1	1' 05"		1~3DES	150	0:03:15
Swim(1)	150 × 1	4	2' 45"		H	600	0:11:00
Swim(2)	100 × 1	4	2' 15"		E (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし	400	0:09:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Drill	100 × 2	1	2' 30"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	200	0:05:00
Pull(1)	150 × 1	3	3' 00"		フォーム パドル プルブイ	450	0:09:00
Pull(2)	50 × 3	3	0' 55"		H (1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト30"	450	0:08:15 0:01:00
Dash	25 × 4	1	1' 00"		一斉スタート	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						3150	1:24:15



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- 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 × 5	1	1' 05"		ゆっくり大きく	250	0:05:25
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
Drill	50 × 3	1	1' 20"		片手横右/左 by25m	150	0:04:00
Swim	50 × 3	1	1' 10"		1~3DES	150	0:03:30
Swim(1)	150 × 1	3	3' 00"		H	450	0:09:00
Swim(2)	100 × 1	3	2' 15"		E (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし	300	0:06:45
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	100 × 2	1	2' 45"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	200	0:05:30
Pull(1)	150 × 1	3	3' 15"		フォーム パドル プルブイ	450	0:09:45
Pull(2)	50 × 3	3	1' 00"		H (1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト30"	450	0:09:00 0:01:00
Dash	25 × 4	1	1' 00"		一斉スタート	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						2900	1:23:55



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - ペースコントロール
 - 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	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
Drill	50 × 3	1	1' 30"		片手横右/左 by25m	150	0:04:30
Swim	50 × 3	1	1' 15"		1~3DES	150	0:03:45
Swim(1)	150 × 1	3	3' 15"		H	450	0:09:45
Swim(2)	100 × 1	3	2' 30"		E (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし	300	0:07:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	100 × 2	1	3' 00"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	200	0:06:00
Pull(1)	150 × 1	2	3' 30"		フォーム パドル プルブイ	300	0:07:00
Pull(2)	50 × 3	2	1' 05"		H (1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト30"	300	0:06:30
							0:00:30
Dash	25 × 4	1	1' 00"		一斉スタート	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						2650	1:23:40



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- 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	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
Drill	50 × 3	1	1' 40"		片手横右/左 by25m	150	0:05:00
Swim	50 × 3	1	1' 30"		1~3DES	150	0:04:30
Swim(1)	150 × 1	3	4' 00"		H	450	0:12:00
Swim(2)	100 × 1	3	2' 45"		E (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし	300	0:08:15
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Drill	100 × 2	1	3' 15"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	200	0:06:30
Pull(1)	100 × 1	2	2' 45"		フォーム パドル プルブイ	200	0:05:30
Pull(2)	50 × 2	2	1' 15"		H (1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト30"	200	0:05:00 0:00:30
Dash	25 × 4	1	1' 00"		一斉スタート	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:23:05