



- 【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	25 × 12	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:07:00
Drill	50 × 4	1	1' 10"		スカーリング/Pull by25m プルブイ足首	200	0:04:40
Pull	50 × 10	1	0' 50"		1E1H パドル プルブイ	500	0:08:20
Kick	50 × 3	1	1' 20"		FLY/FR by25m	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	200 × 4	1	3' 15"		丁寧に	800	0:13:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Swim(1)	50 × 4	3	0' 55"			600	0:11:00
Swim(2)	50 × 3	3	0' 50"			450	0:07:30
Swim(3)	50 × 2	3	0' 45"			300	0:04:30
Swim(4)	50 × 1	3	0' 40"			150	0:02:00
					(1)→(2)→(3)→(4)レストなし (4)→(1)レスト30"		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3700	1:23:30



- 【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	25 × 12	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:07:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		スカーリング/Pull by25m プルブイ足首	150	0:03:30
Pull	50 × 10	1	0' 55"		1E1H パドル プルブイ	500	0:09:10
Kick	50 × 3	1	1' 20"		FLY/FR by25m	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	200 × 3	1	3' 30"		丁寧に	600	0:10:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Swim(1)	50 × 4	3	1' 00"			600	0:12:00
Swim(2)	50 × 3	3	0' 55"			450	0:08:15
Swim(3)	50 × 2	3	0' 50"			300	0:05:00
Swim(4)	50 × 1	3	0' 45"			150	0:02:15
					(1)→(2)→(3)→(4)レストなし (4)→(1)レスト30"		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3450	1:23:10



- 【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	25 × 12	1	0' 40"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:08:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		スカーリング/Pull by25m プルブイ足首	150	0:03:45
Pull	50 × 6	1	1' 00"		1E1H パドル プルブイ	300	0:06:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		FLY/FR by25m	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 15"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:45
Swim	150 × 3	1	2' 45"		丁寧に	450	0:08:15
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Swim(1)	50 × 4	3	1' 05"			600	0:13:00
Swim(2)	50 × 3	3	1' 00"			450	0:09:00
Swim(3)	50 × 2	3	0' 55"			300	0:05:30
Swim(4)	50 × 1	3	0' 50"			150	0:02:30
					(1)→(2)→(3)→(4)レストなし (4)→(1)レスト30"		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3100	1:22:55



- 【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	25 × 8	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:06:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"		スカーリング/Pull by25m プルブイ足首	150	0:04:00
Pull	50 × 6	1	1' 05"		1E1H パドル プルブイ	300	0:06:30
Kick	50 × 3	1	1' 30"		FLY/FR by25m	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:00
Swim	150 × 2	1	3' 00"		丁寧に	300	0:06:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Swim(1)	50 × 4	3	1' 10"			600	0:14:00
Swim(2)	50 × 3	3	1' 05"			450	0:09:45
Swim(3)	50 × 2	3	1' 00"			300	0:06:00
Swim(4)	50 × 1	3	0' 55"			150	0:02:45
					(1)→(2)→(3)→(4)レストなし (4)→(1)レスト30"		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2850	1:22:30



- 【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	25 × 8	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:06:00
Drill	50 × 4	1	1' 30"		スカーリング/Pull by25m プルブイ足首	200	0:06:00
Pull	50 × 8	1	1' 10"		1E1H パドル プルブイ	400	0:09:20
Kick	50 × 3	1	1' 40"		FLY/FR by25m	150	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:30
Swim	150 × 3	1	3' 15"		丁寧に	450	0:09:45
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Swim(1)	50 × 4	2	1' 15"			400	0:10:00
Swim(2)	50 × 3	2	1' 10"			300	0:07:00
Swim(3)	50 × 2	2	1' 05"			200	0:04:20
Swim(4)	50 × 1	2	1' 00"			100	0:02:00
					(1)→(2)→(3)→(4)レストなし (4)→(1)レスト30"		0:00:30
Down					各自		0:05:00
Total						2650	1:22:25



- 【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	25 × 8	1	0' 50"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:06:40
Drill	50 × 3	1	1' 40"		スカーリング/Pull by25m プルブイ足首	150	0:05:00
Pull	50 × 4	1	1' 30"		1E1H パドル プルブイ	200	0:06:00
Kick	50 × 3	1	1' 50"		FLY/FR by25m	150	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 40"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:05:00
Swim	150 × 2	1	4' 00"		丁寧に	300	0:08:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Swim(1)	50 × 4	2	1' 30"			400	0:12:00
Swim(2)	50 × 3	2	1' 20"			300	0:08:00
Swim(3)	50 × 2	2	1' 15"			200	0:05:00
Swim(4)	50 × 1	2	1' 10"			100	0:02:20
					(1)→(2)→(3)→(4)レストなし (4)→(1)レスト30"		0:00:30
Down					各自		0:05:00
Total						2250	1:22:20