



【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
Swim	100 × 4	1	1' 40"		E/H/E/H by25m	400	0:06:40
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:04:30
Pull	100 × 8	1	1' 40"		E/H by50m パドル プルブイ	800	0:13:20
Drill	50 × 3	1	1' 10"		片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Drill	25 × 6	1	0' 35"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:03:30
Swim(1)	150 × 1	4	2' 30"			600	0:10:00
Swim(2)	100 × 1	4	1' 30"			400	0:06:00
Swim(3)	50 × 1	4	0' 40"		H 頑張ろう	200	0:02:40
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30"		0:01:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Kick	50 × 4	1	1' 10"		潜水グライドキック/Swim by25m	200	0:04:40
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						3600	1:23:20



【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
Swim	100 × 3	1	1' 50"		E/H/E/H by25m	300	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:04:30
Pull	100 × 6	1	1' 50"		E/H by50m パドル プルブイ	600	0:11:00
Drill	50 × 4	1	1' 10"		片手前右/左 by25m	200	0:04:40
Drill	25 × 6	1	0' 35"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:03:30
Swim(1)	150 × 1	4	2' 45"			600	0:11:00
Swim(2)	100 × 1	4	1' 40"			400	0:06:40
Swim(3)	50 × 1	4	0' 45"		H 頑張ろう	200	0:03:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30"		0:01:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Kick	50 × 4	1	1' 10"		潜水グライドキック/Swim by25m	200	0:04:40
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						3350	1:23:30



【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 × 6	1	1' 00"		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Swim	100 × 3	1	2' 00"		E/H/E/H by25m	300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:05:00
Pull	100 × 4	1	2' 00"		E/H by50m パドル プルブイ	400	0:08:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		片手前右/左 by25m	150	0:03:45
Drill	25 × 6	1	0' 40"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:04:00
Swim(1)	150 × 1	4	3' 00"			600	0:12:00
Swim(2)	100 × 1	4	1' 50"			400	0:07:20
Swim(3)	50 × 1	4	0' 50"		H 頑張ろう	200	0:03:20
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30"		0:01:30
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Kick	50 × 3	1	1' 15"		潜水グライドキック/Swim by25m	150	0:03:45
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						3050	1:22:50



【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 × 6	1	1' 05"		ゆっくり大きく	300	0:06:30
Swim	100 × 3	1	2' 10"		E/H/E/H by25m	300	0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:05:00
Pull	100 × 4	1	2' 10"		E/H by50m パドル プルブイ	400	0:08:40
Drill	50 × 3	1	1' 20"		片手前右/左 by25m	150	0:04:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:04:30
Swim(1)	150 × 1	3	3' 15"			450	0:09:45
Swim(2)	100 × 1	3	2' 00"			300	0:06:00
Swim(3)	50 × 1	3	0' 55"		H 頑張ろう	150	0:02:45
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30"		0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Kick	50 × 4	1	1' 20"		潜水グライドキック/Swim by25m	200	0:05:20
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						2800	1:23:00



【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 × 4	1	1' 15"		ゆっくり大きく	200	0:05:00
Swim	100 × 3	1	2' 20"		E/H/E/H by25m	300	0:07:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:05:30
Pull	100 × 3	1	2' 20"		E/H by50m パドル プルブイ	300	0:07:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		片手前右/左 by25m	150	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:04:30
Swim(1)	150 × 1	3	3' 30"			450	0:10:30
Swim(2)	100 × 1	3	2' 10"			300	0:06:30
Swim(3)	50 × 1	3	1' 00"		H 頑張ろう	150	0:03:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30"		0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		潜水グライドキック/Swim by25m	150	0:04:30
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						2550	1:22:00



【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
Swim	100 × 3	1	2' 45"		E/H/E/H by25m	300	0:08:15
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:05:30
Pull	100 × 3	1	2' 45"		E/H by50m パドル プルブイ	300	0:08:15
Drill	50 × 3	1	1' 40"		片手前右/左 by25m	150	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:05:00
Swim(1)	150 × 1	2	4' 15"			300	0:08:30
Swim(2)	100 × 1	2	2' 45"			200	0:05:30
Swim(3)	50 × 1	2	1' 15"		H 頑張ろう	100	0:02:30
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30"		0:00:30
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Kick	50 × 3	1	1' 40"		潜水グライドキック/Swim by25m	150	0:05:00
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						2200	1:21:50