



【 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	25 × 12	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:07:00
Swim	100 × 3	1	1' 40"		丁寧に	300	0:05:00
Kick	100 × 2	1	2' 15"		右サイド/Swim/左サイド/Swim by25m	200	0:04:30
Swim	150 × 3	1	2' 30"		ビルドアップ by50m	450	0:07:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Kick(1)	25 × 2	3	1' 00"		キックダッシュ	150	0:06:00
Swim(2)	50 × 3	3	0' 50"		パドルスイム	450	0:07:30
Swim(3)	100 × 3	3	1' 25"		H 頑張ろう	900	0:12:45
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:02:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		両手プル/Pull by25m プルブイ	150	0:03:30
Pull	100 × 5	1	1' 40"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m パドル プルブイ	500	0:08:20
Down					各自		0:05:00
Total						3600	1:23:05



【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	25 × 12	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:07:00
Swim	100 × 3	1	1' 50"		丁寧に	300	0:05:30
Kick	100 × 2	1	2' 15"		右サイド/Swim/左サイド/Swim by25m	200	0:04:30
Swim	150 × 3	1	2' 45"		ビルドアップ by50m	450	0:08:15
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Kick(1)	25 × 2	3	1' 00"		キックダッシュ	150	0:06:00
Swim(2)	50 × 3	3	0' 55"		パドルスイム	450	0:08:15
Swim(3)	100 × 3	3	1' 35"		H 頑張ろう	900	0:14:15
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:02:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		両手プル/Pull by25m プルブイ	150	0:03:30
Pull	100 × 3	1	1' 50"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m パドル プルブイ	300	0:05:30
Down					各自		0:05:00
Total						3400	1:23:45



【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	25 × 12	1	0' 40"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:08:00
Swim	100 × 2	1	2' 00"		丁寧に	200	0:04:00
Kick	100 × 2	1	2' 30"		右サイド/Swim/左サイド/Swim by25m	200	0:05:00
Swim	150 × 2	1	3' 00"		ビルドアップ by50m	300	0:06:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Kick(1)	25 × 2	3	1' 00"		キックダッシュ	150	0:06:00
Swim(2)	50 × 3	3	1' 00"		パドルスイム	450	0:09:00
Swim(3)	100 × 3	3	1' 45"		H 頑張ろう	900	0:15:45
					(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
Drill	50 × 3	1	1' 15"		両手プル/Pull by25m プルブイ	150	0:03:45
Pull	100 × 2	1	2' 00"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m パドル プルブイ	200	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						3050	1:23:50



- 【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	25 × 12	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:09:00
Swim	100 × 3	1	2' 10"		丁寧に	300	0:06:30
Kick	100 × 2	1	2' 45"		右サイド/Swim/左サイド/Swim by25m	200	0:05:30
Swim	150 × 2	1	3' 15"		ビルドアップ by50m	300	0:06:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Kick(1)	25 × 2	2	1' 00"		キックダッシュ	100	0:04:00
Swim(2)	50 × 3	2	1' 05"		パドルスイム	300	0:06:30
Swim(3)	100 × 3	2	1' 55"		H 頑張ろう	600	0:11:30
					(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
Drill	50 × 4	1	1' 20"		両手プル/Pull by25m プルブイ	200	0:05:20
Pull	100 × 3	1	2' 10"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m パドル プルブイ	300	0:06:30
Down					各自		0:05:00
Total						2800	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

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
Swim	100 × 3	1	2' 20"		丁寧に	300	0:07:00
Kick	100 × 2	1	3' 00"		右サイド/Swim/左サイド/Swim by25m	200	0:06:00
Swim	150 × 2	1	3' 30"		ビルドアップ by50m	300	0:07:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Kick(1)	25 × 2	2	1' 00"		キックダッシュ	100	0:04:00
Swim(2)	50 × 3	2	1' 10"		パドルスイム	300	0:07:00
Swim(3)	100 × 3	2	2' 05"		H 頑張ろう	600	0:12:30
					(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
Drill	50 × 3	1	1' 30"		両手プル/Pull by25m プルブイ	150	0:04:30
Pull	100 × 3	1	2' 20"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m パドル プルブイ	300	0:07:00
Down					各自		0:05:00
Total						2650	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

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
Swim	100 × 2	1	2' 45"		丁寧に	200	0:05:30
Kick	100 × 2	1	3' 15"		右サイド/Swim/左サイド/Swim by25m	200	0:06:30
Swim	100 × 2	1	2' 45"		ビルドアップ by25m	200	0:05:30
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Kick(1)	25 × 2	2	1' 00"		キックダッシュ	100	0:04:00
Swim(2)	50 × 3	2	1' 30"		パドルスイム	300	0:09:00
Swim(3)	100 × 2	2	2' 30"		H 頑張ろう	400	0:10:00
					(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
Drill	50 × 3	1	1' 40"		両手プル/Pull by25m プルブイ	150	0:05:00
Pull	100 × 3	1	2' 45"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m パドル プルブイ	300	0:08:15
Down					各自		0:05:00
Total						2250	1:23:05