



【 テーマ 】

- 左右のバランス
- ローリングのバランス
- 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	50 × 3	1	1' 20"		ローリングキック FR/BA by25m	150	0:04:00
Swim	50 × 3	1	1' 10"		FR/BA by25m	150	0:03:30
Kick	50 × 3	1	1' 10"		6サイド/Swim by25m	150	0:03:30
Swim(1)	100 × 8	1	1' 45"			800	0:14:00
Swim(2)	100 × 6	1	1' 35"			600	0:09:30
Swim(3)	100 × 4	1	1' 25"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レスト30"	400	0:05:40
							0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
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	50 × 3	1	1' 00"		DPS パドル プルブイ	150	0:03:00
Pull	50 × 10	1	0' 50"		E/H by25m パドル プルブイ	500	0:08:20
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Dash	50 × 1	1	1' 30"		MAX 頑張ろう	50	0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						3600	1:23:00



【 テーマ 】

- 左右のバランス
- ローリングのバランス
- 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	50 × 3	1	1' 20"		ローリングキック FR/BA by25m	150	0:04:00
Swim	50 × 3	1	1' 10"		FR/BA by25m	150	0:03:30
Kick	50 × 3	1	1' 10"		6サイド/Swim by25m	150	0:03:30
Swim(1)	100 × 6	1	1' 55"			600	0:11:30
Swim(2)	100 × 5	1	1' 45"			500	0:08:45
Swim(3)	100 × 4	1	1' 35"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レスト30"	400	0:06:20
							0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
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	50 × 4	1	1' 00"		DPS パドル プルブイ	200	0:04:00
Pull	50 × 10	1	0' 55"		E/H by25m パドル プルブイ	500	0:09:10
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Dash	50 × 1	1	1' 30"		MAX 頑張ろう	50	0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						3350	1:22:45



【 テーマ 】

- 左右のバランス
- ローリングのバランス
- 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
Kick	50 × 3	1	1' 30"		ローリングキック FR/BA by25m	150	0:04:30
Swim	50 × 3	1	1' 15"		FR/BA by25m	150	0:03:45
Kick	50 × 3	1	1' 15"		6サイド/Swim by25m	150	0:03:45
Swim(1)	100 × 6	1	2' 05"			600	0:12:30
Swim(2)	100 × 4	1	1' 55"			400	0:07:40
Swim(3)	100 × 3	1	1' 45"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レスト30"	300	0:05:15
							0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
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	50 × 3	1	1' 05"		DPS パドル プルブイ	150	0:03:15
Pull	50 × 8	1	1' 00"		E/H by25m パドル プルブイ	400	0:08:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Dash	50 × 1	1	1' 30"		MAX 頑張ろう	50	0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						3000	1:22:30



【 テーマ 】

- 左右のバランス
- ローリングのバランス
- 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
Kick	50 × 3	1	1' 30"		ローリングキック FR/BA by25m	150	0:04:30
Swim	50 × 3	1	1' 20"		FR/BA by25m	150	0:04:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		6サイド/Swim by25m	150	0:04:00
Swim(1)	100 × 5	1	2' 15"			500	0:11:15
Swim(2)	100 × 4	1	2' 05"			400	0:08:20
Swim(3)	100 × 3	1	1' 55"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レスト30"	300	0:05:45
							0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
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	50 × 3	1	1' 10"		DPS パドル プルブイ	150	0:03:30
Pull	50 × 6	1	1' 05"		E/H by25m パドル プルブイ	300	0:06:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Dash	50 × 1	1	1' 30"		MAX 頑張ろう	50	0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						2800	1:22:50



【 テーマ 】

- 左右のバランス
- ローリングのバランス
- 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	50 × 3	1	1' 40"		ローリングキック FR/BA by25m	150	0:05:00
Swim	50 × 3	1	1' 30"		FR/BA by25m	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 30"		6サイド/Swim by25m	150	0:04:30
Swim(1)	100 × 4	1	2' 20"			400	0:09:20
Swim(2)	100 × 3	1	2' 10"			300	0:06:30
Swim(3)	100 × 2	1	2' 00"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レスト30"	200	0:04:00
							0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
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	50 × 4	1	1' 15"		DPS パドル プルブイ	200	0:05:00
Pull	50 × 6	1	1' 10"		E/H by25m パドル プルブイ	300	0:07:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Dash	50 × 1	1	1' 30"		MAX 頑張ろう	50	0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						2550	1:22:20



【テーマ】

- 左右のバランス
- ローリングのバランス
- 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 × 4	1	1' 30"		ゆっくり大きく	200	0:06:00
Kick	50 × 3	1	1' 50"		ローリングキック FR/BA by25m	150	0:05:30
Swim	50 × 3	1	1' 40"		FR/BA by25m	150	0:05:00
Kick	50 × 3	1	1' 40"		6サイド/Swim by25m	150	0:05:00
Swim(1)	100 × 3	1	2' 45"			300	0:08:15
Swim(2)	100 × 2	1	2' 30"			200	0:05:00
Swim(3)	100 × 1	1	2' 15"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レスト30"	100	0:02:15 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
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	50 × 3	1	1' 30"		DPS パドル プルブイ	150	0:04:30
Pull	50 × 6	1	1' 30"		E/H by25m パドル プルブイ	300	0:09:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Dash	50 × 1	1	1' 30"		MAX 頑張ろう	50	0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						2100	1:20:10