



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スタミナ強化

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" | | 1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m | 400 | 0:06:40 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 20" | | 右サイド/左サイド by25m | 150 | 0:04:00 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 10" | | 6サイド/Swim by25m | 150 | 0:03:30 |
| Swim | 75 × 12 | 1 | 1' 10" | | 一定ペース HR→23~25/10" | 900 | 0:14:00 |
| Swim | 25 × 4 | 1 | 0' 30" | | E | 100 | 0:02:00 |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 10" | | ドックパドル/Pull by25m プルブイ | 150 | 0:03:30 |
| Pull | 50 × 12 | 1 | 0' 50" | | 2E1H パドル プルブイ | 600 | 0:10:00 |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 10" | | スカーリング/Pull by25m プルブイ | 150 | 0:03:30 |
| Pull | 50 × 3 | 1 | 1' 10" | | 5ストローク3"ストップ プルブイ | 150 | 0:03:30 |
| Pull | 100 × 3 | 1 | 2' 00" | | H 頑張ろう パドル プルブイ | 300 | 0:06:00 |
| Swim | 25 × 4 | 1 | 0' 30" | | E | 100 | 0:02:00 |
| 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 | 1:23:40 |



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スタミナ強化

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" | | 1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m | 300 | 0:05:30 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 20" | | 右サイド/左サイド by25m | 150 | 0:04:00 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 10" | | 6サイド/Swim by25m | 150 | 0:03:30 |
| Swim | 75 × 10 | 1 | 1' 20" | | 一定ペース HR→23~25/10" | 750 | 0:13:20 |
| Swim | 25 × 4 | 1 | 0' 30" | | E | 100 | 0:02:00 |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 10" | | ドックパドル/Pull by25m プルブイ | 150 | 0:03:30 |
| Pull | 50 × 12 | 1 | 0' 55" | | 2E1H パドル プルブイ | 600 | 0:11:00 |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 10" | | スカーリング/Pull by25m プルブイ | 150 | 0:03:30 |
| Pull | 50 × 3 | 1 | 1' 10" | | 5ストローク3"ストップ プルブイ | 150 | 0:03:30 |
| Pull | 100 × 3 | 1 | 2' 00" | | H 頑張ろう パドル プルブイ | 300 | 0:06:00 |
| Swim | 25 × 4 | 1 | 0' 30" | | E | 100 | 0:02:00 |
| 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 | 1:23:20 |



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スタミナ強化

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" | | 1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m | 300 | 0:06:00 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | | 右サイド/左サイド by25m | 150 | 0:04:30 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 15" | | 6サイド/Swim by25m | 150 | 0:03:45 |
| Swim | 75 × 8 | 1 | 1' 30" | | 一定ペース HR→23~25/10" | 600 | 0:12:00 |
| Swim | 25 × 4 | 1 | 0' 40" | | E | 100 | 0:02:40 |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 15" | | ドックパドル/Pull by25m プルブイ | 150 | 0:03:45 |
| Pull | 50 × 9 | 1 | 1' 00" | | 2E1H パドル プルブイ | 450 | 0:09:00 |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 15" | | スカーリング/Pull by25m プルブイ | 150 | 0:03:45 |
| Pull | 50 × 2 | 1 | 1' 15" | | 5ストローク3"ストップ プルブイ | 100 | 0:02:30 |
| Pull | 100 × 3 | 1 | 2' 15" | | H 頑張ろう パドル プルブイ | 300 | 0:06:45 |
| Swim | 25 × 4 | 1 | 0' 40" | | E | 100 | 0:02:40 |
| 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 | | | | | | 3000 | 1:22:50 |



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スタミナ強化

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" | | 1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m | 300 | 0:06:30 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | | 右サイド/左サイド by25m | 150 | 0:04:30 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 20" | | 6サイド/Swim by25m | 150 | 0:04:00 |
| Swim | 75 × 6 | 1 | 1' 40" | | 一定ペース HR→23~25/10" | 450 | 0:10:00 |
| Swim | 25 × 4 | 1 | 0' 45" | | E | 100 | 0:03:00 |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 20" | | ドックパドル/Pull by25m プルブイ | 150 | 0:04:00 |
| Pull | 50 × 6 | 1 | 1' 05" | | 2E1H パドル プルブイ | 300 | 0:06:30 |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 20" | | スカーリング/Pull by25m プルブイ | 150 | 0:04:00 |
| Pull | 50 × 3 | 1 | 1' 20" | | 5ストローク3"ストップ プルブイ | 150 | 0:04:00 |
| Pull | 100 × 3 | 1 | 2' 20" | | H 頑張ろう パドル プルブイ | 300 | 0:07:00 |
| Swim | 25 × 4 | 1 | 0' 45" | | E | 100 | 0:03:00 |
| 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 | | | | | | 2750 | 1:23:00 |



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スタミナ強化

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" | | 1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m | 300 | 0:07:00 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 40" | | 右サイド/左サイド by25m | 150 | 0:05:00 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | | 6サイド/Swim by25m | 150 | 0:04:30 |
| Swim | 75 × 4 | 1 | 1' 50" | | 一定ペース HR→23~25/10" | 300 | 0:07:20 |
| Swim | 25 × 4 | 1 | 0' 45" | | E | 100 | 0:03:00 |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | | ドックパドル/Pull by25m プルブイ | 150 | 0:04:30 |
| Pull | 50 × 6 | 1 | 1' 10" | | 2E1H パドル プルブイ | 300 | 0:07:00 |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | | スカーリング/Pull by25m プルブイ | 150 | 0:04:30 |
| Pull | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | | 5ストローク3"ストップ プルブイ | 150 | 0:04:30 |
| Pull | 100 × 3 | 1 | 2' 30" | | H 頑張ろう パドル プルブイ | 300 | 0:07:30 |
| Swim | 25 × 4 | 1 | 0' 45" | | E | 100 | 0:03:00 |
| 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 | | | | | | 2500 | 1:22:50 |



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スタミナ強化

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 × 2 | 1 | 2' 45" | | 1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m | 200 | 0:05:30 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 50" | | 右サイド/左サイド by25m | 150 | 0:05:30 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 40" | | 6サイド/Swim by25m | 150 | 0:05:00 |
| Swim | 75 × 4 | 1 | 2' 00" | | 一定ペース HR→23~25/10" | 300 | 0:08:00 |
| Swim | 25 × 4 | 1 | 0' 50" | | E | 100 | 0:03:20 |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 40" | | ドックパドル/Pull by25m プルブイ | 150 | 0:05:00 |
| Pull | 50 × 6 | 1 | 1' 30" | | 2E1H パドル プルブイ | 300 | 0:09:00 |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 40" | | スカーリング/Pull by25m プルブイ | 150 | 0:05:00 |
| Pull | 50 × 2 | 1 | 1' 40" | | 5ストローク3"ストップ プルブイ | 100 | 0:03:20 |
| Pull | 100 × 2 | 1 | 2' 45" | | H 頑張ろう パドル プルブイ | 200 | 0:05:30 |
| Swim | 25 × 4 | 1 | 0' 50" | | E | 100 | 0:03:20 |
| 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 | | | | | | 2200 | 1:23:00 |