



【 テーマ 】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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"		右キック/左キック/両足	150	0:04:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:03:30
Swim	150 × 3	1	2' 30"		フォーム	450	0:07:30
Dash	25 × 6	1	0' 35"		スタート12.5m顔上げH 残りE	150	0:03:30
Swim(1)	100 × 3	1	1' 25"		H	300	0:04:15
Swim(2)	100 × 3	1	1' 40"		E	300	0:05:00
Swim(3)	100 × 3	1	1' 25"		H	300	0:04:15
Swim(4)	100 × 3	1	1' 40"		E	300	0:05:00
Swim(5)	100 × 3	1	1' 25"		H	300	0:04:15
					(1)→(2)→(3)→(4)→(5)レスト30"		0:02:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 様々な位置で プルブイ足首	150	0:05:00
Pull	25 × 6	1	0' 35"		丁寧に プルブイ足首	150	0:03:30
Pull	50 × 6	1	0' 50"		1H1E パドル プルブイ	300	0:05:00
Dash	25 × 4	1	1' 00"		一斉スタート	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						3500	1:23:15



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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 × 5	1	1' 00"		ゆっくり大きく	250	0:05:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右キック/左キック/両足	150	0:04:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:03:30
Swim	150 × 2	1	2' 45"		フォーム	300	0:05:30
Dash	25 × 6	1	0' 35"		スタート12.5m顔上げH 残りE	150	0:03:30
Swim(1)	100 × 3	1	1' 35"		H	300	0:04:45
Swim(2)	100 × 3	1	1' 50"		E	300	0:05:30
Swim(3)	100 × 3	1	1' 35"		H	300	0:04:45
Swim(4)	100 × 3	1	1' 50"		E	300	0:05:30
Swim(5)	100 × 3	1	1' 35"		H	300	0:04:45
					(1)→(2)→(3)→(4)→(5)レスト30"		0:02:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 様々な位置で プルブイ足首	150	0:05:00
Pull	25 × 6	1	0' 35"		丁寧に プルブイ足首	150	0:03:30
Pull	50 × 6	1	0' 55"		1H1E パドル プルブイ	300	0:05:30
Dash	25 × 4	1	1' 00"		一斉スタート	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						3300	1:23:45



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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 × 5	1	1' 00"		ゆっくり大きく	250	0:05:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック/両足	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 15"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:03:45
Swim	150 × 2	1	3' 00"		フォーム	300	0:06:00
Dash	25 × 4	1	0' 40"		スタート12.5m顔上げH 残りE	100	0:02:40
Swim(1)	100 × 3	1	1' 45"		H	300	0:05:15
Swim(2)	100 × 3	1	2' 00"		E	300	0:06:00
Swim(3)	100 × 3	1	1' 45"		H	300	0:05:15
Swim(4)	100 × 3	1	2' 00"		E	300	0:06:00
					(1)→(2)→(3)→(4)レスト30"		0:01:30
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 様々な位置で プルブイ足首	150	0:05:30
Pull	25 × 6	1	0' 40"		丁寧に プルブイ足首	150	0:04:00
Pull	50 × 6	1	1' 00"		1H1E パドル プルブイ	300	0:06:00
Dash	25 × 4	1	1' 00"		一斉スタート	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						2950	1:23:05



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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 × 4	1	1' 05"		ゆっくり大きく	200	0:04:20
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック/両足	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:04:00
Swim	150 × 1	1	3' 15"		フォーム	150	0:03:15
Dash	25 × 4	1	0' 45"		スタート12.5m顔上げH 残りE	100	0:03:00
Swim(1)	100 × 3	1	1' 55"		H	300	0:05:45
Swim(2)	100 × 3	1	2' 10"		E	300	0:06:30
Swim(3)	100 × 3	1	1' 55"		H	300	0:05:45
Swim(4)	100 × 3	1	2' 10"		E	300	0:06:30
					(1)→(2)→(3)→(4)レスト30"		0:01:30
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 プルブイ足首	150	0:05:30
Pull	25 × 6	1	0' 45"		丁寧に プルブイ足首	150	0:04:30
Pull	50 × 6	1	1' 05"		1H1E パドル プルブイ	300	0:06:30
Dash	25 × 4	1	1' 00"		一斉スタート	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						2750	1:23:35



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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 × 5	1	1' 15"		ゆっくり大きく	250	0:06:15
Kick	50 × 3	1	1' 40"		右キック/左キック/両足	150	0:05:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:04:30
Swim	150 × 1	1	3' 30"		フォーム	150	0:03:30
Dash	25 × 4	1	0' 45"		スタート12.5m顔上げH 残りE	100	0:03:00
Swim(1)	100 × 3	1	2' 05"		H	300	0:06:15
Swim(2)	100 × 3	1	2' 20"		E	300	0:07:00
Swim(3)	100 × 3	1	2' 05"		H	300	0:06:15
					(1)→(2)→(3)レスト30"		0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	25 × 6	1	1' 00"		スカーリング 様々な位置で プルブイ足首	150	0:06:00
Pull	25 × 6	1	0' 45"		丁寧に プルブイ足首	150	0:04:30
Pull	50 × 6	1	1' 15"		1H1E パドル プルブイ	300	0:07:30
Dash	25 × 4	1	1' 00"		一斉スタート	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						2500	1:22:45



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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
Kick	50 × 3	1	1' 50"		右キック/左キック/両足	150	0:05:30
Kick	50 × 3	1	1' 40"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:05:00
Swim	150 × 1	1	4' 15"		フォーム	150	0:04:15
Dash	25 × 4	1	0' 50"		スタート12.5m顔上げH 残りE	100	0:03:20
Swim(1)	100 × 3	1	2' 30"		H	300	0:07:30
Swim(2)	100 × 2	1	2' 45"		E	200	0:05:30
Swim(3)	100 × 3	1	2' 30"		H	300	0:07:30
					(1)→(2)→(3)レスト30"		0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Drill	25 × 6	1	1' 00"		スカーリング 様々な位置で プルブイ足首	150	0:06:00
Pull	25 × 6	1	0' 50"		丁寧に プルブイ足首	150	0:05:00
Pull	50 × 4	1	1' 30"		1H1E パドル プルブイ	200	0:06:00
Dash	25 × 4	1	1' 00"		一斉スタート	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						2200	1:23:25