



【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 |
| Drill | 50 × 4 | 1 | 1' 10" | | フィンガーチップ/ショルダータッチ by25m | 200 | 0:04:40 |
| Swim | 50 × 6 | 1 | 0' 50" | | 1E1H | 300 | 0:05:00 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 50" | | スカーリング プルブイ足首 | 150 | 0:05:00 |
| Pull | 50 × 6 | 1 | 0' 55" | | フィスト/Pull by25m プルブイ | 300 | 0:05:30 |
| Pull | 100 × 8 | 1 | 1' 35" | | 丁寧に パドル プルブイ | 800 | 0:12:40 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 50" | | ドックパドル プルブイ足首 | 150 | 0:05:00 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 10" | | グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく | 150 | 0:03:30 |
| Kick | 25 × 4 | 1 | 1' 00" | | キックダッシュ 奇数→潜水 偶数→顔上げ | 100 | 0:04:00 |
| Swim(1) | 150 × 1 | 4 | 2' 15" | | H 頑張ろう | 600 | 0:09:00 |
| Swim(2) | 100 × 1 | 4 | 2' 00" | | E (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし | 400 | 0:08:00 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 3450 | 1:22:50 |



【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 × 6 | 1 | 1' 00" | | ゆっくり大きく | 300 | 0:06:00 |
| Drill | 50 × 4 | 1 | 1' 10" | | フィンガーチップ/ショルダータッチ by25m | 200 | 0:04:40 |
| Swim | 50 × 6 | 1 | 0' 55" | | 1E1H | 300 | 0:05:30 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 50" | | スカーリング プルブイ足首 | 150 | 0:05:00 |
| Pull | 50 × 6 | 1 | 1' 00" | | フィスト/Pull by25m プルブイ | 300 | 0:06:00 |
| Pull | 100 × 6 | 1 | 1' 45" | | 丁寧に パドル プルブイ | 600 | 0:10:30 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 50" | | ドックパドル プルブイ足首 | 150 | 0:05:00 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 10" | | グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく | 150 | 0:03:30 |
| Kick | 25 × 4 | 1 | 1' 00" | | キックダッシュ 奇数→潜水 偶数→顔上げ | 100 | 0:04:00 |
| Swim(1) | 150 × 1 | 4 | 2' 30" | | H 頑張ろう | 600 | 0:10:00 |
| Swim(2) | 100 × 1 | 4 | 2' 00" | | E (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし | 400 | 0:08:00 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 3250 | 1:23:10 |



【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 |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 15" | | フィンガーチップ/ショルダータッチ by25m | 150 | 0:03:45 |
| Swim | 50 × 6 | 1 | 1' 00" | | 1E1H | 300 | 0:06:00 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 55" | | スカーリング プルブイ足首 | 150 | 0:05:30 |
| Pull | 50 × 3 | 1 | 1' 05" | | フィスト/Pull by25m プルブイ | 150 | 0:03:15 |
| Pull | 100 × 6 | 1 | 1' 55" | | 丁寧に パドル プルブイ | 600 | 0:11:30 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 55" | | ドックパドル プルブイ足首 | 150 | 0:05:30 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 15" | | グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく | 150 | 0:03:45 |
| Kick | 25 × 4 | 1 | 1' 00" | | キックダッシュ 奇数→潜水 偶数→顔上げ | 100 | 0:04:00 |
| Swim(1) | 150 × 1 | 4 | 2' 45" | | H 頑張ろう | 600 | 0:11:00 |
| Swim(2) | 100 × 1 | 4 | 2' 15" | | E (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし | 400 | 0:09:00 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 3000 | 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

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 |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 20" | | フィンガーチップ/ショルダータッチ by25m | 150 | 0:04:00 |
| Swim | 50 × 6 | 1 | 1' 05" | | 1E1H | 300 | 0:06:30 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 55" | | スカーリング プルブイ足首 | 150 | 0:05:30 |
| Pull | 50 × 4 | 1 | 1' 10" | | フィスト/Pull by25m プルブイ | 200 | 0:04:40 |
| Pull | 100 × 6 | 1 | 2' 05" | | 丁寧に パドル プルブイ | 600 | 0:12:30 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 55" | | ドックパドル プルブイ足首 | 150 | 0:05:30 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 20" | | グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく | 150 | 0:04:00 |
| Kick | 25 × 4 | 1 | 1' 00" | | キックダッシュ 奇数→潜水 偶数→顔上げ | 100 | 0:04:00 |
| Swim(1) | 150 × 1 | 3 | 3' 00" | | H 頑張ろう | 450 | 0:09:00 |
| Swim(2) | 100 × 1 | 3 | 2' 30" | | E (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし | 300 | 0:07:30 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 2750 | 1:22:30 |



【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 × 4 | 1 | 1' 15" | | ゆっくり大きく | 200 | 0:05:00 |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | | フィンガーチップ/ショルダータッチ by25m | 150 | 0:04:30 |
| Swim | 50 × 6 | 1 | 1' 10" | | 1E1H | 300 | 0:07:00 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 1' 00" | | スカーリング プルブイ足首 | 150 | 0:06:00 |
| Pull | 50 × 6 | 1 | 1' 15" | | フィスト/Pull by25m プルブイ | 300 | 0:07:30 |
| Pull | 100 × 5 | 1 | 2' 15" | | 丁寧に パドル プルブイ | 500 | 0:11:15 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 1' 00" | | ドックパドル プルブイ足首 | 150 | 0:06:00 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | | グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく | 150 | 0:04:30 |
| Kick | 25 × 4 | 1 | 1' 00" | | キックダッシュ 奇数→潜水 偶数→顔上げ | 100 | 0:04:00 |
| Swim(1) | 150 × 1 | 2 | 3' 30" | | H 頑張ろう | 300 | 0:07:00 |
| Swim(2) | 100 × 1 | 2 | 2' 30" | | E (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし | 200 | 0:05:00 |
| 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 |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 40" | | フィンガーチップ/ショルダータッチ by25m | 150 | 0:05:00 |
| Swim | 50 × 4 | 1 | 1' 30" | | 1E1H | 200 | 0:06:00 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 1' 00" | | スカーリング プルブイ足首 | 150 | 0:06:00 |
| Pull | 50 × 4 | 1 | 1' 30" | | フィスト/Pull by25m プルブイ | 200 | 0:06:00 |
| Pull | 100 × 4 | 1 | 2' 45" | | 丁寧に パドル プルブイ | 400 | 0:11:00 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 1' 00" | | ドックパドル プルブイ足首 | 150 | 0:06:00 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 40" | | グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく | 150 | 0:05:00 |
| Kick | 25 × 4 | 1 | 1' 00" | | キックダッシュ 奇数→潜水 偶数→顔上げ | 100 | 0:04:00 |
| Swim(1) | 150 × 1 | 2 | 4' 00" | | H 頑張ろう | 300 | 0:08:00 |
| Swim(2) | 100 × 1 | 2 | 3' 00" | | E (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし | 200 | 0:06:00 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 2150 | 1:22:30 |