



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 大きい泳ぎ
  - 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	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 腰の位置 うつ伏せ/仰向け by25m プルブイ	150	0:05:00
Pull	50 × 3	1	0' 55"		フィスト/Pull by25m プルブイ	150	0:02:45
Pull(1)	50 × 6	1	0' 55"		パドル プルブイ	300	0:05:30
Pull(2)	50 × 6	1	0' 50"			300	0:05:00
Pull(3)	50 × 6	1	0' 45"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レスト30"	300	0:04:30 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
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	25 × 6	1	0' 30"		1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 繰返し	150	0:03:00
Swim(1)	100 × 6	1	1' 50"			600	0:11:00
Swim(2)	100 × 6	1	1' 40"			600	0:10:00
Swim(3)	100 × 6	1	1' 30"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レスト30"	600	0:09:00 0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3700	1:23:45



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 大きい泳ぎ
  - 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	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 腰の位置 うつ伏せ/仰向け by25m プルブイ	150	0:05:00
Pull	50 × 3	1	1' 00"		フィスト/Pull by25m プルブイ	150	0:03:00
Pull(1)	50 × 6	1	1' 00"		パドル プルブイ	300	0:06:00
Pull(2)	50 × 6	1	0' 55"			300	0:05:30
Pull(3)	50 × 6	1	0' 50"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レスト30"	300	0:05:00
							0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
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	25 × 6	1	0' 30"		1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 繰返し	150	0:03:00
Swim(1)	100 × 5	1	2' 00"			500	0:10:00
Swim(2)	100 × 5	1	1' 50"			500	0:09:10
Swim(3)	100 × 5	1	1' 40"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レスト30"	500	0:08:20
							0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3400	1:23:30



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 大きい泳ぎ
  - 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
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 腰の位置 うつ伏せ/仰向け by25m プルブイ	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(1)	50 × 6	1	1' 05"		パドル プルブイ	300	0:06:30
Pull(2)	50 × 6	1	1' 00"			300	0:06:00
Pull(3)	50 × 6	1	0' 55"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レスト30"	300	0:05:30 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
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	25 × 6	1	0' 35"		1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 繰返し	150	0:03:30
Swim(1)	100 × 4	1	2' 10"			400	0:08:40
Swim(2)	100 × 4	1	2' 00"			400	0:08:00
Swim(3)	100 × 4	1	1' 50"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レスト30"	400	0:07:20 0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3100	1:23:40



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 大きい泳ぎ
  - 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
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 腰の位置 うつ伏せ/仰向け by25m プルブイ	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(1)	50 × 6	1	1' 10"		パドル プルブイ	300	0:07:00
Pull(2)	50 × 6	1	1' 05"			300	0:06:30
Pull(3)	50 × 6	1	1' 00"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レスト30"	300	0:06:00 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
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	25 × 6	1	0' 35"		1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 繰返し	150	0:03:30
Swim(1)	100 × 3	1	2' 20"			300	0:07:00
Swim(2)	100 × 3	1	2' 10"			300	0:06:30
Swim(3)	100 × 3	1	2' 00"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レスト30"	300	0:06:00 0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2850	1:23:10



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 大きい泳ぎ
  - 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
Drill	25 × 6	1	1' 00"		スカーリング 腰の位置 うつ伏せ/仰向け by25m プルブイ	150	0:06:00
Pull	50 × 4	1	1' 15"		フィスト/Pull by25m プルブイ	200	0:05:00
Pull(1)	50 × 4	1	1' 15"		パドル プルブイ	200	0:05:00
Pull(2)	50 × 4	1	1' 10"			200	0:04:40
Pull(3)	50 × 4	1	1' 05"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レスト30"	200	0:04:20
							0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Kick	50 × 4	1	1' 30"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	200	0:06:00
Swim	25 × 6	1	0' 40"		1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 繰返し	150	0:04:00
Swim(1)	100 × 3	1	2' 30"			300	0:07:30
Swim(2)	100 × 3	1	2' 20"			300	0:07:00
Swim(3)	100 × 3	1	2' 10"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レスト30"	300	0:06:30
							0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2600	1:23:30



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 大きい泳ぎ
  - 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
Drill	25 × 6	1	1' 00"		スカーリング 腰の位置 うつ伏せ/仰向け by25m プルブイ	150	0:06:00
Pull	50 × 3	1	1' 30"		フィスト/Pull by25m プルブイ	150	0:04:30
Pull(1)	50 × 3	1	1' 30"		パドル プルブイ	150	0:04:30
Pull(2)	50 × 3	1	1' 20"			150	0:04:00
Pull(3)	50 × 3	1	1' 15"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レスト30"	150	0:03:45 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
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	25 × 6	1	0' 45"		1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 繰返し	150	0:04:30
Swim(1)	100 × 3	1	2' 50"			300	0:08:30
Swim(2)	100 × 3	1	2' 40"			300	0:08:00
Swim(3)	100 × 3	1	2' 30"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レスト30"	300	0:07:30 0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2250	1:22:35