



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - ペースコントロール

6

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	0' 55"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:05:30
Swim	75 × 4	1	1' 15"		丁寧に	300	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		ドッグ/ロングドッグ by25m プルプイ	150	0:03:30
Drill	25 × 6	1	0' 35"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:03:30
Swim(1)	25 × 4	2	0' 30"		DPS ストローク数少なく	200	0:04:00
Swim(2)	50 × 3	2	1' 00"		呼吸少なく	300	0:06:00
Swim(3)	150 × 4	2	2' 15"		H 頑張ろう	1200	0:18:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右キック/左キック/両足 グライド	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		スカーリング/Swim by25m キック打つ	150	0:03:30
Drill	25 × 6	1	0' 35"		指先でパドルつかむ キック打つ	150	0:03:30
Swim(1)	50 × 4	1	0' 55"		パドルスイム	200	0:03:40
Swim(2)	50 × 3	1	0' 50"			150	0:02:30
Swim(3)	50 × 2	1	0' 45"			100	0:01:30
Swim(4)	50 × 1	1	0' 40"		H 頑張ろう	50	0:00:40
					(1)→(2)→(3)→(4)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						3650	1:22:50



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - ペースコントロール

5

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:00
Swim	75 × 4	1	1' 20"		丁寧に	300	0:05:20
Drill	50 × 4	1	1' 10"		ドック/ロングドック by25m プルブイ	200	0:04:40
Drill	25 × 6	1	0' 35"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:03:30
Swim(1)	25 × 4	2	0' 30"		DPS ストローク数少なく	200	0:04:00
Swim(2)	50 × 3	2	1' 00"		呼吸少なく	300	0:06:00
Swim(3)	150 × 3	2	2' 30"		H 頑張ろう	900	0:15:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右キック/左キック/両足 グライド	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		スカーリング/Swim by25m キック打つ	150	0:03:30
Drill	25 × 6	1	0' 35"		指先でパドルつかむ キック打つ	150	0:03:30
Swim(1)	50 × 4	1	1' 00"		パドルスイム	200	0:04:00
Swim(2)	50 × 3	1	0' 55"			150	0:02:45
Swim(3)	50 × 2	1	0' 50"			100	0:01:40
Swim(4)	50 × 1	1	0' 45"		H 頑張ろう	50	0:00:45
					(1)→(2)→(3)→(4)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						3400	1:22:40



【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- ペースコントロール

4

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:00
Swim	75 × 4	1	1' 30"		丁寧に	300	0:06:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		ドック/ロングドック by25m プルブイ	150	0:03:45
Drill	25 × 6	1	0' 40"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:04:00
Swim(1)	25 × 4	2	0' 35"		DPS ストローク数少なく	200	0:04:40
Swim(2)	50 × 3	2	1' 05"		呼吸少なく	300	0:06:30
Swim(3)	150 × 2	2	2' 45"		H 頑張ろう	600	0:11:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック/両足 グライド	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 15"		スカーリング/Swim by25m キック打つ	150	0:03:45
Drill	25 × 6	1	0' 40"		指先でパドルつかむ キック打つ	150	0:04:00
Swim(1)	50 × 4	1	1' 05"		パドルスイム	200	0:04:20
Swim(2)	50 × 3	1	1' 00"			150	0:03:00
Swim(3)	50 × 2	1	0' 55"			100	0:01:50
Swim(4)	50 × 1	1	0' 50"		H 頑張ろう	50	0:00:50
					(1)→(2)→(3)→(4)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						3050	1:22:50



【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- ペースコントロール

3

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 3	1	1' 05"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸	150	0:03:15
Swim	75 × 2	1	1' 40"		丁寧に	150	0:03:20
Drill	50 × 3	1	1' 20"		ドック/ロングドック by25m プルブイ	150	0:04:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:04:30
Swim(1)	25 × 4	2	0' 40"		DPS ストローク数少なく	200	0:05:20
Swim(2)	50 × 3	2	1' 10"		呼吸少なく	300	0:07:00
Swim(3)	150 × 2	2	3' 00"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'	600	0:12:00 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック/両足 グライド	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"		スカーリング/Swim by25m キック打つ	150	0:04:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		指先でパドルつかむ キック打つ	150	0:04:30
Swim(1)	50 × 4	1	1' 10"		パドルスイム	200	0:04:40
Swim(2)	50 × 3	1	1' 05"			150	0:03:15
Swim(3)	50 × 2	1	1' 00"			100	0:02:00
Swim(4)	50 × 1	1	0' 55"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)→(4)レストなし	50	0:00:55
Down					各自		0:05:00
Total						2750	1:22:15



【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- ペースコントロール

2

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 3	1	1' 15"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸	150	0:03:45
Swim	75 × 4	1	1' 50"		丁寧に	300	0:07:20
Drill	50 × 4	1	1' 30"		ドック/ロングドック by25m プルブイ	200	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:04:30
Swim(1)	25 × 4	1	0' 45"		DPS ストローク数少なく	100	0:03:00
Swim(2)	50 × 3	1	1' 15"		呼吸少なく	150	0:03:45
Swim(3)	150 × 2	1	3' 30"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レストなし	300	0:07:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Kick	50 × 4	1	1' 40"		右キック/左キック/両足 グライド	200	0:06:40
Drill	50 × 4	1	1' 30"		スカーリング/Swim by25m キック打つ	200	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		指先でパドルつかむ キック打つ	150	0:04:30
Swim(1)	50 × 4	1	1' 15"		パドルスイム	200	0:05:00
Swim(2)	50 × 3	1	1' 10"			150	0:03:30
Swim(3)	50 × 2	1	1' 05"			100	0:02:10
Swim(4)	50 × 1	1	1' 00"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)→(4)レストなし	50	0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2500	1:22:10



【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- ペースコントロール

1

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 3	1	1' 30"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸	150	0:04:30
Swim	75 × 2	1	2' 00"		丁寧に	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 40"		ドック/ロングドック by25m プルブイ	150	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:05:00
Swim(1)	25 × 4	1	0' 45"		DPS ストローク数少なく	100	0:03:00
Swim(2)	50 × 3	1	1' 30"		呼吸少なく	150	0:04:30
Swim(3)	150 × 2	1	4' 00"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レストなし	300	0:08:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Kick	50 × 3	1	1' 50"		右キック/左キック/両足 グライド	150	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 40"		スカーリング/Swim by25m キック打つ	150	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		指先でパドルつかむ キック打つ	150	0:05:00
Swim(1)	50 × 4	1	1' 30"		パドルスイム	200	0:06:00
Swim(2)	50 × 3	1	1' 20"			150	0:04:00
Swim(3)	50 × 2	1	1' 15"			100	0:02:30
Swim(4)	50 × 1	1	1' 10"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)→(4)レストなし	50	0:01:10
Down					各自		0:05:00
Total						2200	1:21:30