

【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- スピード強化



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 × 3	1	1' 45"		E/H by50m	300	0:05:15
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ドックパドル プルブイ	150	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		両手プル プルブイ	150	0:05:00
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 × 8	1	1' 45"		パドル プルブイ	800	0:14:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		12サイドスカーリングキック	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		3スカル3ストローク	150	0:03:30
Swim	100 × 6	2	1' 25"		頑張ろう セットレスト1'	1200	0:17:00 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Dash	25 × 4	1	0' 45"		奇数→後半12.5m顔上げ	100	0:03:00
Swim	100 × 1	1	1' 45"		大きく 丁寧に	100	0:01:45
Down					各自		0:05:00
Total						3650	1:25:30

テクニック

筋持久力

スピード  
16\_04\_05

【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- スピード強化



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"		E/H by50m	300	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ドックパドル プルバイ	150	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		両手プル プルバイ	150	0:05:00
Pull	50 × 3	1	1' 10"		5ストローク3"ストップ プルバイ	150	0:03:30
Pull	100 × 8	1	1' 50"		パドル プルバイ	800	0:14:40
Kick	50 × 3	1	1' 20"		12サイドスカーリングキック	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		3スカル3ストローク	150	0:03:30
Swim	100 × 5	2	1' 35"		頑張ろう セットレスト1'	1000	0:15:50 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Dash	25 × 4	1	0' 45"		奇数→後半12.5m顔上げ	100	0:03:00
Swim	100 × 1	1	1' 50"		大きく 丁寧に	100	0:01:50
Down					各自		0:05:00
Total						3450	1:25:50

【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- スピード強化



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"		E/H by50m	300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		ドックパドル プルブイ	150	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 55"		両手プル プルブイ	150	0:05:30
Pull	50 × 3	1	1' 15"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:03:45
Pull	100 × 6	1	2' 00"		パドル プルブイ	600	0:12:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		12サイドスカーリングキック	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"		3スカル3ストローク	150	0:04:00
Swim	100 × 4	2	1' 45"		頑張ろう セットレスト1'	800	0:14:00 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Dash	25 × 4	1	0' 45"		奇数→後半12.5m顔上げ	100	0:03:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		大きく 丁寧に	100	0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						3050	1:24:55

テクニック

筋持久力

スピード  
16\_04\_05

【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- スピード強化



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"		E/H by50m	300	0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 55"		ドックパドル プルバイ	150	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 55"		両手プル プルバイ	150	0:05:30
Pull	50 × 3	1	1' 20"		5ストローク3"ストップ プルバイ	150	0:04:00
Pull	100 × 6	1	2' 10"		パドル プルバイ	600	0:13:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		12サイドスカーリングキック	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"		3スカル3ストローク	150	0:04:00
Swim	100 × 3	2	1' 55"		頑張ろう セットレスト1'	600	0:11:30 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Dash	25 × 4	1	0' 50"		奇数→後半12.5m顔上げ	100	0:03:20
Swim	100 × 1	1	2' 10"		大きく 丁寧に	100	0:02:10
Down					各自		0:05:00
Total						2850	1:25:30

【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- スピード強化



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
Swim	100 × 3	1	2' 20"		E/H by50m	300	0:07:00
Drill	25 × 6	1	1' 00"		ドックパドル プルバイ	150	0:06:00
Drill	25 × 6	1	1' 00"		両手プル プルバイ	150	0:06:00
Pull	50 × 3	1	1' 30"		5ストローク3"ストップ プルバイ	150	0:04:30
Pull	100 × 5	1	2' 15"		パドル プルバイ	500	0:11:15
Kick	50 × 2	1	1' 40"		12サイドスカーリングキック	100	0:03:20
Drill	50 × 2	1	1' 30"		3スカル3ストローク	100	0:03:00
Swim	100 × 3	2	2' 05"		頑張ろう セットレスト1'	600	0:12:30 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Dash	25 × 4	1	0' 50"		奇数→後半12.5m顔上げ	100	0:03:20
Swim	100 × 1	1	2' 15"		大きく 丁寧に	100	0:02:15
Down					各自		0:05:00
Total						2650	1:25:40

テクニック

筋持久力

スピード

16\_04\_05

【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- スピード強化



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
Swim	100 × 2	1	2' 45"		E/H by50m	200	0:05:30
Drill	25 × 4	1	1' 00"		ドックパドル プルバイ	100	0:04:00
Drill	25 × 4	1	1' 00"		両手プル プルバイ	100	0:04:00
Pull	50 × 2	1	1' 40"		5ストローク3"ストップ プルバイ	100	0:03:20
Pull	100 × 5	1	2' 45"		パドル プルバイ	500	0:13:45
Kick	50 × 2	1	1' 50"		12サイドスカーリングキック	100	0:03:40
Drill	50 × 2	1	1' 40"		3スカル3ストローク	100	0:03:20
Swim	100 × 3	2	2' 30"		頑張ろう セットレスト1'	600	0:15:00 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Dash	25 × 4	1	0' 50"		奇数→後半12.5m顔上げ	100	0:03:20
Swim	100 × 1	1	2' 45"		大きく 丁寧に	100	0:02:45
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:24:00