

【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- プル強化



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
Drill	25 × 6	1	0' 35"		キャッチアップ	150	0:03:30
Swim	50 × 6	1	0' 50"			300	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 35"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	50 × 8	1	0' 45"			400	0:06:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		FLY/FR by25m	150	0:04:00
Kick	50 × 4	1	1' 10"		6サイド/Swim by25m	200	0:04:40
Pull	100 × 12	1	1' 30"		一定ペース パドル プルブイ	1200	0:18:00
Pull	50 × 4	1	1' 10"		5ストローク3"ストップ プルブイ	200	0:04:40
Swim(1)	100 × 1	4	1' 20"		H	400	0:05:20
Swim(2)	25 × 4	4	0' 40"		DES	400	0:10:40
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						3850	1:25:50

【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- プル強化



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
Drill	25 × 6	1	0' 35"		キャッチアップ	150	0:03:30
Swim	50 × 6	1	0' 55"			300	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 35"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	50 × 8	1	0' 50"			400	0:06:40
Kick	50 × 3	1	1' 30"		FLY/FR by25m	150	0:04:30
Kick	50 × 4	1	1' 10"		6サイド/Swim by25m	200	0:04:40
Pull	100 × 12	1	1' 40"		一定ペース パドル プルブイ	1200	0:20:00
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
Swim(1)	100 × 1	3	1' 30"		H	300	0:04:30
Swim(2)	25 × 4	3	0' 40"		DES	300	0:08:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						3600	1:25:20

【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- プル強化



4

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' 40"		キャッチアップ	150	0:04:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"			300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 40"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:00
Swim	50 × 6	1	0' 55"			300	0:05:30
Kick	50 × 3	1	1' 30"		FLY/FR by25m	150	0:04:30
Kick	50 × 4	1	1' 15"		6サイド/Swim by25m	200	0:05:00
Pull	100 × 10	1	1' 50"		一定ペース パドル プルブイ	1000	0:18:20
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
Swim(1)	100 × 1	3	1' 40"		H	300	0:05:00
Swim(2)	25 × 4	3	0' 40"		DES	300	0:08:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						3300	1:25:35

【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- プル強化



3

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 10"		ゆっくり大きく	300	0:07:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		キャッチアップ	150	0:04:30
Swim	50 × 6	1	1' 05"			300	0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:30
Swim	50 × 6	1	1' 00"			300	0:06:00
Kick	50 × 2	1	1' 30"		FLY/FR by25m	100	0:03:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		6サイド/Swim by25m	150	0:04:00
Pull	100 × 8	1	2' 00"		一定ペース パドル プルブイ	800	0:16:00
Pull	50 × 3	1	1' 20"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:04:00
Swim(1)	100 × 1	3	1' 50"		H	300	0:05:30
Swim(2)	25 × 4	3	0' 50"		DES	300	0:10:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						3000	1:26:00

テクニック

筋持久力

スピード  
16\_04\_19

【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- プル強化



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
Drill	25 × 6	1	0' 45"		キャッチアップ	150	0:04:30
Swim	50 × 6	1	1' 10"			300	0:07:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:30
Swim	50 × 6	1	1' 05"			300	0:06:30
Kick	50 × 2	1	1' 40"		FLY/FR by25m	100	0:03:20
Kick	50 × 3	1	1' 30"		6サイド/Swim by25m	150	0:04:30
Pull	100 × 6	1	2' 15"		一定ペース パドル プルブイ	600	0:13:30
Pull	50 × 2	1	1' 30"		5ストローク3"ストップ プルブイ	100	0:03:00
Swim(1)	100 × 1	3	2' 00"		H	300	0:06:00
Swim(2)	25 × 4	3	0' 50"		DES (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし	300	0:10:00
Down					各自		0:05:00
Total						2750	1:25:20

テクニック

筋持久力

スピード  
16\_04\_19

【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- プル強化



1

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 30"		ゆっくり大きく	300	0:09:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		キャッチアップ	150	0:05:00
Swim	50 × 4	1	1' 20"			200	0:05:20
Drill	25 × 6	1	0' 50"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:05:00
Swim	50 × 4	1	1' 15"			200	0:05:00
Kick	50 × 2	1	1' 50"		FLY/FR by25m	100	0:03:40
Kick	50 × 3	1	1' 40"		6サイド/Swim by25m	150	0:05:00
Pull	50 × 8	1	1' 30"		一定ペース パドル プルブイ	400	0:12:00
Pull	50 × 2	1	1' 40"		5ストローク3"ストップ プルブイ	100	0:03:20
Swim(1)	100 × 1	3	2' 30"		H	300	0:07:30
Swim(2)	25 × 4	3	0' 50"		DES	300	0:10:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						2350	1:25:50