

変化

実践

スピード  
16\_06\_04

【テーマ】

- 左右のバランス
- スピード変化
- 実戦スタートダッシュ



## 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 |
| Kick    | 50 × 3  | 1   | 1' 20" |    | BR/FR by25m グライド                     | 150      | 0:04:00 |
| Drill   | 50 × 4  | 1   | 1' 10" |    | 3スカル3ストローク                           | 200      | 0:04:40 |
| Swim    | 50 × 6  | 1   | 0' 50" |    | 1/3呼吸 ストローク少なく                       | 300      | 0:05:00 |
| Swim(1) | 50 × 1  | 4   | 1' 00" |    | E                                    | 200      | 0:04:00 |
| Swim(2) | 100 × 1 | 4   | 1' 20" |    | H                                    | 400      | 0:05:20 |
| Swim(3) | 50 × 1  | 4   | 1' 00" |    | E                                    | 200      | 0:04:00 |
| Swim(4) | 50 × 2  | 4   | 0' 40" |    | H                                    | 400      | 0:05:20 |
|         |         |     |        |    | (1)→(2)→(3)→(4)レストなし<br>(4)→(1)レスト1' |          | 0:03:00 |
| Swim    | 25 × 4  | 1   | 0' 30" |    | E                                    | 100      | 0:02:00 |
| Dash    | 25 × 4  | 1   | 1' 00" |    | 一斉スタート                               | 100      | 0:04:00 |
| Down    |         |     |        |    | 各自                                   |          | 0:05:00 |
| Total   |         |     |        |    |                                      | 2350     | 1:01:50 |

変化

実践

スピード  
16\_06\_04

【テーマ】

- 左右のバランス
- スピード変化
- 実戦スタートダッシュ



## 5

| Menu    |         | Set | Cycle  | 強度 | 説明                                   | Distance | Time    |
|---------|---------|-----|--------|----|--------------------------------------|----------|---------|
| W-up    |         |     |        |    | 各自                                   |          | 0:10:00 |
| Swim    | 50 × 4  | 1   | 1' 00" |    | ゆっくり大きく                              | 200      | 0:04:00 |
| Kick    | 50 × 3  | 1   | 1' 20" |    | BR/FR by25m グライド                     | 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    | 50 × 6  | 1   | 0' 55" |    | 1/3呼吸 ストローク少なく                       | 300      | 0:05:30 |
| Swim(1) | 50 × 1  | 4   | 1' 00" |    | E                                    | 200      | 0:04:00 |
| Swim(2) | 100 × 1 | 4   | 1' 30" |    | H                                    | 400      | 0:06:00 |
| Swim(3) | 50 × 1  | 4   | 1' 00" |    | E                                    | 200      | 0:04:00 |
| Swim(4) | 50 × 2  | 4   | 0' 45" |    | H                                    | 400      | 0:06:00 |
|         |         |     |        |    | (1)→(2)→(3)→(4)レストなし<br>(4)→(1)レスト1' |          | 0:03:00 |
| Swim    | 25 × 4  | 1   | 0' 30" |    | E                                    | 100      | 0:02:00 |
| Dash    | 25 × 4  | 1   | 1' 00" |    | 一斉スタート                               | 100      | 0:04:00 |
| Down    |         |     |        |    | 各自                                   |          | 0:05:00 |
| Total   |         |     |        |    |                                      | 2200     | 1:01:00 |

## 【テーマ】

- 左右のバランス
- スピード変化
- 実戦スタートダッシュ



## 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 |
| Kick    | 50 × 3  | 1   | 1' 30" |    | BR/FR by25m グライド                     | 150      | 0:04:30 |
| Drill   | 50 × 4  | 1   | 1' 15" |    | 3スカル3ストローク                           | 200      | 0:05:00 |
| Swim    | 50 × 6  | 1   | 1' 00" |    | 1/3呼吸 ストローク少なく                       | 300      | 0:06:00 |
| Swim(1) | 50 × 1  | 3   | 1' 00" |    | E                                    | 150      | 0:03:00 |
| Swim(2) | 100 × 1 | 3   | 1' 40" |    | H                                    | 300      | 0:05:00 |
| Swim(3) | 50 × 1  | 3   | 1' 00" |    | E                                    | 150      | 0:03:00 |
| Swim(4) | 50 × 2  | 3   | 0' 50" |    | H                                    | 300      | 0:05:00 |
|         |         |     |        |    | (1)→(2)→(3)→(4)レストなし<br>(4)→(1)レスト1' |          | 0:02:00 |
| Swim    | 25 × 4  | 1   | 0' 40" |    | E                                    | 100      | 0:02:40 |
| Dash    | 25 × 4  | 1   | 1' 00" |    | 一斉スタート                               | 100      | 0:04:00 |
| Down    |         |     |        |    | 各自                                   |          | 0:05:00 |
| Total   |         |     |        |    |                                      | 2050     | 1:01:10 |

変化

実践

スピード  
16\_06\_04

【テーマ】

- 左右のバランス
- スピード変化
- 実戦スタートダッシュ



## 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 |
| Kick    | 50 × 3  | 1   | 1' 30" |    | BR/FR by25m グライド                     | 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    | 50 × 6  | 1   | 1' 05" |    | 1/3呼吸 ストローク少なく                       | 300      | 0:06:30 |
| Swim(1) | 50 × 1  | 3   | 1' 10" |    | E                                    | 150      | 0:03:30 |
| Swim(2) | 100 × 1 | 3   | 1' 50" |    | H                                    | 300      | 0:05:30 |
| Swim(3) | 50 × 1  | 3   | 1' 10" |    | E                                    | 150      | 0:03:30 |
| Swim(4) | 50 × 2  | 3   | 0' 55" |    | H                                    | 300      | 0:05:30 |
|         |         |     |        |    | (1)→(2)→(3)→(4)レストなし<br>(4)→(1)レスト1' |          | 0:02:00 |
| Swim    | 25 × 4  | 1   | 0' 45" |    | E                                    | 100      | 0:03:00 |
| Dash    | 25 × 4  | 1   | 1' 00" |    | 一斉スタート                               | 100      | 0:04:00 |
| Down    |         |     |        |    | 各自                                   |          | 0:05:00 |
| Total   |         |     |        |    |                                      | 1900     | 1:01:20 |

変化

実践

スピード  
16\_06\_04

【テーマ】

- 左右のバランス
- スピード変化
- 実戦スタートダッシュ



## 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 |
| Kick    | 50 × 2  | 1   | 1' 40" |    | BR/FR by25m グライド                     | 100      | 0:03:20 |
| Drill   | 50 × 3  | 1   | 1' 30" |    | 3スカル3ストローク                           | 150      | 0:04:30 |
| Swim    | 50 × 4  | 1   | 1' 10" |    | 1/3呼吸 ストローク少なく                       | 200      | 0:04:40 |
| Swim(1) | 50 × 1  | 3   | 1' 15" |    | E                                    | 150      | 0:03:45 |
| Swim(2) | 100 × 1 | 3   | 2' 00" |    | H                                    | 300      | 0:06:00 |
| Swim(3) | 50 × 1  | 3   | 1' 15" |    | E                                    | 150      | 0:03:45 |
| Swim(4) | 50 × 2  | 3   | 1' 00" |    | H                                    | 300      | 0:06:00 |
|         |         |     |        |    | (1)→(2)→(3)→(4)レストなし<br>(4)→(1)レスト1' |          | 0:02:00 |
| Swim    | 25 × 4  | 1   | 0' 45" |    | E                                    | 100      | 0:03:00 |
| Dash    | 25 × 4  | 1   | 1' 00" |    | 一斉スタート                               | 100      | 0:04:00 |
| Down    |         |     |        |    | 各自                                   |          | 0:05:00 |
| Total   |         |     |        |    |                                      | 1750     | 1:01:00 |

変化

実践

スピード  
16\_06\_04

【テーマ】

- 左右のバランス
- スピード変化
- 実戦スタートダッシュ



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 |
| Kick    | 50 × 3  | 1   | 1' 50" |    | BR/FR by25m グライド                     | 150      | 0:05:30 |
| Drill   | 50 × 3  | 1   | 1' 40" |    | 3スカル3ストローク                           | 150      | 0:05:00 |
| Swim    | 50 × 4  | 1   | 1' 30" |    | 1/3呼吸 ストローク少なく                       | 200      | 0:06:00 |
| Swim(1) | 50 × 1  | 2   | 1' 30" |    | E                                    | 100      | 0:03:00 |
| Swim(2) | 100 × 1 | 2   | 2' 30" |    | H                                    | 200      | 0:05:00 |
| Swim(3) | 50 × 1  | 2   | 1' 30" |    | E                                    | 100      | 0:03:00 |
| Swim(4) | 50 × 2  | 2   | 1' 15" |    | H                                    | 200      | 0:05:00 |
|         |         |     |        |    | (1)→(2)→(3)→(4)レストなし<br>(4)→(1)レスト1' |          | 0:01:00 |
| Swim    | 25 × 4  | 1   | 0' 50" |    | E                                    | 100      | 0:03:20 |
| Dash    | 25 × 4  | 1   | 1' 00" |    | 一斉スタート                               | 100      | 0:04:00 |
| Down    |         |     |        |    | 各自                                   |          | 0:05:00 |
| Total   |         |     |        |    |                                      | 1500     | 1:01:50 |