

【テーマ】

- 左右のバランス
- スタミナ強化
- レースペースの確認



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"		右キック/左キック/両足	150	0:04:00
Swim	100 × 4	1	1' 40"		DES	400	0:06:40
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:05:00
Pull	150 × 4	1	2' 30"		丁寧に パドル プルブイ	600	0:10:00
Drill	25 × 6	1	0' 35"		キャッチアップ 親指で肩を触る	150	0:03:30
Swim	100 × 12	1	1' 35"		一定ペース	1200	0:19:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Swim	50 × 6	3	0' 45"		レースペース セットレスト30"	900	0:13:30 0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3950	1:25:10

【テーマ】

- 左右のバランス
- スタミナ強化
- レースペースの確認



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
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右キック/左キック/両足	150	0:04:00
Swim	100 × 3	1	1' 50"		DES	300	0:05:30
Drill	25 × 4	1	0' 50"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	100	0:03:20
Pull	150 × 3	1	2' 45"		丁寧に パドル プルブイ	450	0:08:15
Drill	25 × 6	1	0' 35"		キャッチアップ 親指で肩を触る	150	0:03:30
Swim	100 × 12	1	1' 45"		一定ペース	1200	0:21:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Swim	50 × 6	3	0' 50"		レースペース セットレスト30"	900	0:15:00 0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3650	1:24:35

【テーマ】

- 左右のバランス
- スタミナ強化
- レースペースの確認



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 × 4	1	1' 30"		右キック/左キック/両足	200	0:06:00
Swim	100 × 3	1	2' 00"		DES	300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:05:30
Pull	150 × 3	1	3' 00"		丁寧に パドル プルブイ	450	0:09:00
Drill	25 × 6	1	0' 40"		キャッチアップ 親指で肩を触る	150	0:04:00
Swim	100 × 10	1	1' 55"		一定ペース	1000	0:19:10
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Swim	50 × 4	3	0' 55"		レースペース セットレスト30"	600	0:11:00 0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3250	1:25:20

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_06_28

【テーマ】

- 左右のバランス
- スタミナ強化
- レースペースの確認



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
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック/両足	150	0:04:30
Swim	100 × 3	1	2' 10"		DES	300	0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:05:30
Pull	150 × 3	1	3' 15"		丁寧に パドル プルブイ	450	0:09:45
Drill	25 × 6	1	0' 45"		キャッチアップ 親指で肩を触る	150	0:04:30
Swim	100 × 8	1	2' 05"		一定ペース	800	0:16:40
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Swim	50 × 4	3	1' 00"		レースペース セットレスト30"	600	0:12:00 0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3000	1:24:55

【テーマ】

- 左右のバランス
- スタミナ強化
- レースペースの確認



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
Kick	50 × 3	1	1' 40"		右キック/左キック/両足	150	0:05:00
Swim	100 × 3	1	2' 15"		DES	300	0:06:45
Drill	25 × 6	1	1' 00"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:06:00
Pull	150 × 3	1	3' 30"		丁寧に パドル プルブイ	450	0:10:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		キャッチアップ 親指で肩を触る	150	0:04:30
Swim	100 × 8	1	2' 15"		一定ペース	800	0:18:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Swim	50 × 4	2	1' 05"		レースペース セットレスト30"	400	0:08:40 0:00:30
Down					各自		0:05:00
Total						2800	1:25:25

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_06_28

【テーマ】

- 左右のバランス
- スタミナ強化
- レースペースの確認



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"		右キック/左キック/両足	150	0:05:30
Swim	100 × 3	1	2' 45"		DES	300	0:08:15
Drill	25 × 4	1	1' 00"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	100	0:04:00
Pull	150 × 3	1	4' 00"		丁寧に パドル プルブイ	450	0:12:00
Drill	25 × 4	1	0' 50"		キャッチアップ 親指で肩を触る	100	0:03:20
Swim	100 × 6	1	2' 45"		一定ペース	600	0:16:30
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Swim	50 × 4	2	1' 15"		レースペース セットレスト30"	400	0:10:00 0:00:30
Down					各自		0:05:00
Total						2400	1:24:25