



- 【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	200 × 3	1	3' 15"		丁寧に	600	0:09:45
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング 様々な位置で プルバイ	150	0:04:30
Pull	100 × 8	1	1' 40"		1/3呼吸 パドル プルバイ	800	0:13:20
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
Drill	25 × 6	1	0' 40"		スカーリング 顔上げ キック打つ	150	0:04:00
Swim	100 × 10	1	1' 25"		H 頑張ろう	1000	0:14:10
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	75 × 4	1	1' 30"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25i	300	0:06:00
Swim	50 × 8	1	0' 55"		3E1H	400	0:07:20
Down					各自		0:05:00
Total						3950	1:25:05



- 【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	200 × 3	1	3' 30"		丁寧に	600	0:10:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング 様々な位置で プルバイ	150	0:04:30
Pull	100 × 6	1	1' 50"		1/3呼吸 パドル プルバイ	600	0:11:00
Pull	50 × 4	1	1' 10"		5ストローク3"ストップ プルバイ	200	0:04:40
Drill	25 × 6	1	0' 40"		スカーリング 顔上げ キック打つ	150	0:04:00
Swim	100 × 8	1	1' 35"		H 頑張ろう	800	0:12:40
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	75 × 4	1	1' 40"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25i	300	0:06:40
Swim	50 × 8	1	1' 00"		3E1H	400	0:08:00
Down					各自		0:05:00
Total						3600	1:25:00

テクニック

スピード

筋持久力  
16\_07\_05



- 【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	200 × 2	1	3' 45"		丁寧に	400	0:07:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 様々な位置で プルバイ	150	0:05:00
Pull	100 × 6	1	2' 00"		1/3呼吸 パドル プルバイ	600	0:12:00
Pull	50 × 2	1	1' 15"		5ストローク3"ストップ プルバイ	100	0:02:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング 顔上げ キック打つ	150	0:04:30
Swim	100 × 8	1	1' 45"		H 頑張ろう	800	0:14:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Drill	75 × 4	1	1' 50"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25i	300	0:07:20
Swim	50 × 8	1	1' 00"		3E1H	400	0:08:00
Down					各自		0:05:00
Total						3300	1:24:30



- 【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	150 × 2	1	3' 00"		丁寧に	300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 様々な位置で プルバイ	150	0:05:00
Pull	100 × 6	1	2' 10"		1/3呼吸 パドル プルバイ	600	0:13:00
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
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング 顔上げ キック打つ	150	0:04:30
Swim	100 × 6	1	1' 55"		H 頑張ろう	600	0:11:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	75 × 4	1	2' 00"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25i	300	0:08:00
Swim	50 × 8	1	1' 05"		3E1H	400	0:08:40
Down					各自		0:05:00
Total						3050	1:25:10

テクニック

スピード

筋持久力  
16\_07\_05



- 【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	150 × 2	1	3' 20"		丁寧に	300	0:06:40
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 様々な位置で プルバイ	150	0:05:30
Pull	100 × 5	1	2' 15"		1/3呼吸 パドル プルバイ	500	0:11:15
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
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 顔上げ キック打つ	150	0:05:00
Swim	100 × 5	1	2' 05"		H 頑張ろう	500	0:10:25
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	75 × 4	1	2' 00"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25i	300	0:08:00
Swim	50 × 6	1	1' 15"		2E1H	300	0:07:30
Down					各自		0:05:00
Total						2750	1:24:20

テクニック

スピード

筋持久力  
16\_07\_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"		丁寧に	200	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 様々な位置で プルバイ	150	0:05:30
Pull	100 × 4	1	2' 45"		1/3呼吸 パドル プルバイ	400	0:11:00
Pull	50 × 3	1	1' 40"		5ストローク3"ストップ プルバイ	150	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 顔上げ キック打つ	150	0:05:00
Swim	100 × 4	1	2' 30"		H 頑張ろう	400	0:10:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Drill	75 × 4	1	2' 15"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25i	300	0:09:00
Swim	50 × 6	1	1' 30"		2E1H	300	0:09:00
Down					各自		0:05:00
Total						2350	1:24:20