

【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- 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	25 × 12	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:07:00
Swim	100 × 3	1	1' 40"		1/3呼吸 丁寧に	300	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		5ドック1ストローク プルブイ	150	0:04:30
Pull	200 × 4	1	3' 15"		パドル プルブイ	800	0:13:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		3スカル1ストローク プルブイ	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 00"		キャッチアップ ストレートアーム	150	0:03:00
Swim(1)	150 × 4	1	2' 15"		レースペース	600	0:09:00
Swim(2)	50 × 2	1	1' 15"		E	100	0:02:30
Swim(3)	100 × 6	1	1' 30"		H	600	0:09:00
					(1)→(2)→(3)レストなし		
Kick	50 × 3	1	1' 10"		グライドキック/Swim by25m	150	0:03:30
Swim	50 × 6	1	0' 55"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:05:30
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→前方確認して横呼吸 偶数→呼吸少なく	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3750	1:26:00

【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- 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	25 × 12	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:07:00
Swim	100 × 3	1	1' 50"		1/3呼吸 丁寧に	300	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		5ドック1ストローク プルブイ	150	0:04:30
Pull	200 × 3	1	3' 30"		パドル プルブイ	600	0:10:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		3スカル1ストローク プルブイ	150	0:04:30
Drill	50 × 2	1	1' 00"		キャッチアップ ストレートアーム	100	0:02:00
Swim(1)	150 × 4	1	2' 30"		レースペース	600	0:10:00
Swim(2)	50 × 2	1	1' 15"		E	100	0:02:30
Swim(3)	100 × 6	1	1' 40"		H	600	0:10:00
					(1)→(2)→(3)レストなし		
Kick	50 × 3	1	1' 10"		グライドキック/Swim by25m	150	0:03:30
Swim	50 × 6	1	1' 00"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:00
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→前方確認して横呼吸 偶数→呼吸少なく	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3500	1:25:30

【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- 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	25 × 12	1	0' 40"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:08:00
Swim	100 × 3	1	2' 00"		1/3呼吸 丁寧に	300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		5ドック1ストローク プルブイ	150	0:05:00
Pull	150 × 3	1	2' 45"		パドル プルブイ	450	0:08:15
Drill	25 × 6	1	0' 50"		3スカル1ストローク プルブイ	150	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 05"		キャッチアップ ストレートアーム	150	0:03:15
Swim(1)	150 × 4	1	2' 45"		レースペース	600	0:11:00
Swim(2)	50 × 2	1	1' 15"		E	100	0:02:30
Swim(3)	100 × 4	1	1' 50"		H	400	0:07:20
					(1)→(2)→(3)レストなし		
Kick	50 × 3	1	1' 15"		グライドキック/Swim by25m	150	0:03:45
Swim	50 × 6	1	1' 00"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:00
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→前方確認して横呼吸 偶数→呼吸少なく	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3200	1:25:35

テクニック

スタミナ

筋持久力  
16\_07\_15

【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- 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	25 × 12	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:09:00
Swim	100 × 2	1	2' 10"		1/3呼吸 丁寧に	200	0:04:20
Drill	25 × 6	1	0' 50"		5ドック1ストローク プルブイ	150	0:05:00
Pull	150 × 3	1	3' 00"		パドル プルブイ	450	0:09:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		3スカル1ストローク プルブイ	150	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		キャッチアップ ストレートアーム	150	0:03:30
Swim(1)	150 × 4	1	3' 00"		レースペース	600	0:12:00
Swim(2)	50 × 2	1	1' 30"		E	100	0:03:00
Swim(3)	100 × 3	1	2' 00"		H	300	0:06:00
					(1)→(2)→(3)レストなし		
Kick	50 × 3	1	1' 20"		グライドキック/Swim by25m	150	0:04:00
Swim	50 × 6	1	1' 05"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:30
Dash	25 × 4	1	0' 50"		奇数→前方確認して横呼吸 偶数→呼吸少なく	100	0:03:20
Down					各自		0:05:00
Total						2950	1:25:40

【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- 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	25 × 12	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:09:00
Swim	100 × 2	1	2' 15"		1/3呼吸 丁寧に	200	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 55"		5ドック1ストローク プルブイ	150	0:05:30
Pull	150 × 2	1	3' 15"		パドル プルブイ	300	0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 55"		3スカル1ストローク プルブイ	150	0:05:30
Drill	50 × 2	1	1' 15"		キャッチアップ ストレートアーム	100	0:02:30
Swim(1)	150 × 4	1	3' 15"		レースペース	600	0:13:00
Swim(2)	50 × 2	1	1' 30"		E	100	0:03:00
Swim(3)	100 × 3	1	2' 10"		H	300	0:06:30
					(1)→(2)→(3)レストなし		
Kick	50 × 3	1	1' 30"		グライドキック/Swim by25m	150	0:04:30
Swim	50 × 6	1	1' 10"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:07:00
Dash	25 × 4	1	0' 50"		奇数→前方確認して横呼吸 偶数→呼吸少なく	100	0:03:20
Down					各自		0:05:00
Total						2750	1:25:50

テクニック

スタミナ

筋持久力  
16\_07\_15

【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- 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	25 × 8	1	0' 50"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:06:40
Swim	100 × 2	1	2' 45"		1/3呼吸 丁寧に	200	0:05:30
Drill	25 × 4	1	0' 55"		5ドック1ストローク プルブイ	100	0:03:40
Pull	150 × 3	1	4' 15"		パドル プルブイ	450	0:12:45
Drill	25 × 4	1	0' 55"		3スカル1ストローク プルブイ	100	0:03:40
Drill	50 × 2	1	1' 30"		キャッチアップ ストレートアーム	100	0:03:00
Swim(1)	100 × 3	1	2' 45"		レースペース	300	0:08:15
Swim(2)	50 × 2	1	2' 00"		E	100	0:04:00
Swim(3)	100 × 2	1	2' 30"		H	200	0:05:00
					(1)→(2)→(3)レストなし		
Kick	50 × 3	1	1' 40"		グライドキック/Swim by25m	150	0:05:00
Swim	50 × 6	1	1' 30"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:09:00
Dash	25 × 4	1	0' 50"		奇数→前方確認して横呼吸 偶数→呼吸少なく	100	0:03:20
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:24:50