

テクニック

スピード

スタミナ  
16\_08\_02



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 大きい泳ぎ
  - スタミナ強化

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	100 × 4	1	1' 45"		DES	400	0:07:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		12サイドスカーリングキック	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' 50"		DPS	300	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ドックパドル プルブイ	150	0:04:30
Pull	150 × 4	1	2' 30"		H 頑張ろう パドル プルブイ	600	0:10:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		片手横右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	100 × 16	1	1' 35"		一定ペース	1600	0:25:20
Down					各自		0:05:00
Total						3900	1:25:20

テクニック

スピード

スタミナ  
16\_08\_02



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 大きい泳ぎ
  - スタミナ強化

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	100 × 3	1	1' 50"		DES	300	0:05:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		12サイドスカーリングキック	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"		DPS	300	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ドックパドル プルブイ	150	0:04:30
Pull	150 × 4	1	2' 45"		H 頑張ろう パドル プルブイ	600	0:11:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		片手横右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	100 × 14	1	1' 45"		一定ペース	1400	0:24:30
Down					各自		0:05:00
Total						3600	1:25:00

テクニック

スピード

スタミナ  
16\_08\_02



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 大きい泳ぎ
  - スタミナ強化

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	100 × 3	1	2' 00"		DES	300	0:06:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		12サイドスカーリングキック	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 15"		3スカル3ストローク	150	0:03:45
Swim	50 × 6	1	1' 00"		DPS	300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ドックパドル プルブイ	150	0:05:00
Pull	150 × 3	1	3' 00"		H 頑張ろう パドル プルブイ	450	0:09:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Drill	50 × 3	1	1' 15"		片手横右/左 by25m	150	0:03:45
Swim	100 × 12	1	1' 55"		一定ペース	1200	0:23:00
Down					各自		0:05:00
Total						3250	1:24:40



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 大きい泳ぎ
  - スタミナ強化

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	100 × 3	1	2' 10"		DES	300	0:06:30
Kick	50 × 3	1	1' 30"		12サイドスカーリングキック	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"		DPS	300	0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ドックパドル プルブイ	150	0:05:00
Pull	150 × 3	1	3' 15"		H 頑張ろう パドル プルブイ	450	0:09:45
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"		片手横右/左 by25m	150	0:04:00
Swim	100 × 10	1	2' 05"		一定ペース	1000	0:20:50
Down					各自		0:05:00
Total						3050	1:25:35

テクニック

スピード

スタミナ  
16\_08\_02



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 大きい泳ぎ
  - スタミナ強化

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	100 × 3	1	2' 20"		DES	300	0:07:00
Kick	50 × 3	1	1' 40"		12サイドスカーリングキック	150	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		3スカル3ストローク	150	0:04:30
Swim	50 × 6	1	1' 10"		DPS	300	0:07:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		ドックパドル プルブイ	150	0:05:30
Pull	100 × 3	1	2' 15"		H 頑張ろう パドル プルブイ	300	0:06:45
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	50 × 4	1	1' 30"		片手横右/左 by25m	200	0:06:00
Swim	100 × 8	1	2' 15"		一定ペース	800	0:18:00
Down					各自		0:05:00
Total						2750	1:25:15

テクニック

スピード

スタミナ  
16\_08\_02



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 大きい泳ぎ
  - スタミナ強化

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 × 3	1	2' 45"		DES	300	0:08:15
Kick	50 × 3	1	1' 50"		12サイドスカーリングキック	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"		DPS	200	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		ドックパドル プルブイ	150	0:05:30
Pull	100 × 3	1	2' 45"		H 頑張ろう パドル プルブイ	300	0:08:15
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Drill	50 × 3	1	1' 40"		片手横右/左 by25m	150	0:05:00
Swim	100 × 6	1	2' 45"		一定ペース	600	0:16:30
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:24:20