

テクニック

スピード

筋持久力  
16\_08\_10



【テーマ】

- 左右のバランス
- キックコントロール
- スピード変化

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	25 × 6	1	0' 35"		BA/FR by25m FR→1/3呼吸	150	0:03:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		ドックパドル/Pull by25m プルブイ	150	0:03:30
Pull	50 × 12	1	0' 50"		1E1H パドル プルブイ	600	0:10:00
Drill	25 × 6	1	0' 40"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:04:00
Swim	150 × 6	1	2' 15"		丁寧に	900	0:13:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		グライドキック/Swim by25m	150	0:03:30
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim(1)	50 × 3	2	1' 00"		E	300	0:06:00
Swim(2)	50 × 3	2	0' 40"		H	300	0:04:00
Swim(3)	50 × 3	2	1' 00"		E	300	0:06:00
Swim(4)	50 × 3	2	0' 40"		H	300	0:04:00
					(1)→(2)→(3)→(4)レストなし		0:01:00
					(4)→(1)レスト1'		
Down					各自		0:05:00
Total						3800	1:25:30



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - キックコントロール
  - スピード変化

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	25 × 6	1	0' 35"		BA/FR by25m FR→1/3呼吸	150	0:03:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		ドックパドル/Pull by25m プルブイ	150	0:03:30
Pull	50 × 10	1	0' 55"		1E1H パドル プルブイ	500	0:09:10
Drill	25 × 6	1	0' 40"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:04:00
Swim	150 × 5	1	2' 30"		丁寧	750	0:12:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		グライドキック/Swim by25m	150	0:03:30
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim(1)	50 × 3	2	1' 00"		E	300	0:06:00
Swim(2)	50 × 3	2	0' 45"		H	300	0:04:30
Swim(3)	50 × 3	2	1' 00"		E	300	0:06:00
Swim(4)	50 × 3	2	0' 45"		H	300	0:04:30
					(1)→(2)→(3)→(4)レストなし		0:01:00
					(4)→(1)レスト1'		
Down					各自		0:05:00
Total						3550	1:25:10



【テーマ】

- 左右のバランス
- キックコントロール
- スピード変化

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	25 × 4	1	0' 40"		BA/FR by25m FR→1/3呼吸	100	0:02:40
Drill	50 × 3	1	1' 15"		ドックパドル/Pull by25m プルブイ	150	0:03:45
Pull	50 × 8	1	1' 00"		1E1H パドル プルブイ	400	0:08:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:04:30
Swim	150 × 4	1	2' 45"		丁寧に	600	0:11:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Kick	50 × 3	1	1' 15"		グライドキック/Swim by25m	150	0:03:45
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim(1)	50 × 3	2	1' 05"		E	300	0:06:30
Swim(2)	50 × 3	2	0' 50"		H	300	0:05:00
Swim(3)	50 × 3	2	1' 05"		E	300	0:06:30
Swim(4)	50 × 3	2	0' 50"		H	300	0:05:00
					(1)→(2)→(3)→(4)レストなし (4)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3250	1:25:20



【テーマ】

- 左右のバランス
- キックコントロール
- スピード変化

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	25 × 4	1	0' 45"		BA/FR by25m FR→1/3呼吸	100	0:03:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"		ドックパドル/Pull by25m プルブイ	150	0:04:00
Pull	50 × 8	1	1' 05"		1E1H パドル プルブイ	400	0:08:40
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:04:30
Swim	150 × 4	1	3' 00"		丁寧に	600	0:12:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		グライドキック/Swim by25m	150	0:04:00
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim(1)	50 × 2	2	1' 10"		E	200	0:04:40
Swim(2)	50 × 3	2	0' 55"		H	300	0:05:30
Swim(3)	50 × 2	2	1' 10"		E	200	0:04:40
Swim(4)	50 × 3	2	0' 55"		H	300	0:05:30
					(1)→(2)→(3)→(4)レストなし (4)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3050	1:26:00

テクニック

スピード

筋持久力  
16\_08\_10



【テーマ】

- 左右のバランス
- キックコントロール
- スピード変化

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	25 × 6	1	0' 45"		BA/FR by25m FR→1/3呼吸	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"		ドックパドル/Pull by25m プルブイ	150	0:04:30
Pull	50 × 6	1	1' 10"		1E1H パドル プルブイ	300	0:07:00
Drill	25 × 4	1	0' 50"		ロングドックパドル キック打つ	100	0:03:20
Swim	150 × 3	1	3' 15"		丁寧	450	0:09:45
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		グライドキック/Swim by25m	150	0:04:30
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim(1)	50 × 2	2	1' 15"		E	200	0:05:00
Swim(2)	50 × 3	2	1' 00"		H	300	0:06:00
Swim(3)	50 × 2	2	1' 15"		E	200	0:05:00
Swim(4)	50 × 3	2	1' 00"		H	300	0:06:00
					(1)→(2)→(3)→(4)レストなし (4)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2800	1:26:05

テクニック

スピード

筋持久力  
16\_08\_10



【テーマ】

- 左右のバランス
- キックコントロール
- スピード変化

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	25 × 4	1	0' 50"		BA/FR by25m FR→1/3呼吸	100	0:03:20
Drill	50 × 3	1	1' 40"		ドックパドル/Pull by25m プルブイ	150	0:05:00
Pull	50 × 6	1	1' 30"		1E1H パドル プルブイ	300	0:09:00
Drill	25 × 4	1	0' 50"		ロングドックパドル キック打つ	100	0:03:20
Swim	150 × 2	1	4' 00"		丁寧	300	0:08:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Kick	50 × 3	1	1' 40"		グライドキック/Swim by25m	150	0:05:00
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim(1)	50 × 2	2	1' 30"		E	200	0:06:00
Swim(2)	50 × 2	2	1' 15"		H	200	0:05:00
Swim(3)	50 × 2	2	1' 30"		E	200	0:06:00
Swim(4)	50 × 2	2	1' 15"		H	200	0:05:00
					(1)→(2)→(3)→(4)レストなし		0:01:00
					(4)→(1)レスト1'		
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:25:00