



【テーマ】

- 左右のバランス
- キックコントロール
- 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"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:05:30
Swim	25 × 6	1	0' 35"		FR/BA by25m	150	0:03:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	150	0:03:30
Pull(1)	50 × 3	3	0' 40"		H パドル プルブイ	450	0:06:00
Pull(2)	100 × 1	3	1' 30"		フォーム (1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト30"	300	0:04:30
							0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Swim	100 × 8	1	1' 35"		フォーム	800	0:12:40
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右キック/左キック/両足	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		グライドキック/Swim by25m	150	0:03:30
Swim	100 × 3	5	1' 25"		H 頑張ろう セットレスト30"	1500	0:21:15
							0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						4050	1:24:25



【テーマ】

- 左右のバランス
- キックコントロール
- 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"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:00
Swim	25 × 6	1	0' 35"		FR/BA by25m	150	0:03:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	150	0:03:30
Pull(1)	50 × 3	3	0' 45"		H パドル プルブイ	450	0:06:45
Pull(2)	100 × 1	3	1' 45"		フォーム	300	0:05:15
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト30"		0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Swim	100 × 8	1	1' 45"		フォーム	800	0:14:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右キック/左キック/両足	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		グライドキック/Swim by25m	150	0:03:30
Swim	100 × 3	4	1' 35"		H 頑張ろう	1200	0:19:00
					セットレスト30"		0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						3750	1:25:00



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - キックコントロール
 - 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"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		FR/BA by25m	100	0:02:40
Drill	50 × 3	1	1' 15"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	150	0:03:45
Pull(1)	50 × 3	3	0' 50"		H パドル プルブイ	450	0:07:30
Pull(2)	100 × 1	3	1' 50"		フォーム (1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト30"	300	0:05:30
							0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Swim	100 × 5	1	1' 55"		フォーム	500	0:09:35
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック/両足	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 15"		グライドキック/Swim by25m	150	0:03:45
Swim	100 × 3	4	1' 45"		H 頑張ろう セットレスト30"	1200	0:21:00
							0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						3400	1:24:25



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - キックコントロール
 - 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"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		FR/BA by25m	100	0:03:00
Drill	50 × 4	1	1' 20"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	200	0:05:20
Pull(1)	50 × 3	3	0' 55"		H パドル プルブイ	450	0:08:15
Pull(2)	100 × 1	3	2' 00"		フォーム (1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト30"	300	0:06:00
							0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Swim	100 × 5	1	2' 05"		フォーム	500	0:10:25
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック/両足	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"		グライドキック/Swim by25m	150	0:04:00
Swim	100 × 3	3	1' 55"		H 頑張ろう セットレスト30"	900	0:17:15
							0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3150	1:25:15



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - キックコントロール
 - 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"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:07:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		FR/BA by25m	100	0:03:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	150	0:04:30
Pull(1)	50 × 3	2	1' 00"		H パドル プルブイ	300	0:06:00
Pull(2)	100 × 1	2	2' 15"		フォーム	200	0:04:30
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト30"		0:00:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Swim	100 × 5	1	2' 15"		フォーム	500	0:11:15
Kick	50 × 3	1	1' 40"		右キック/左キック/両足	150	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		グライドキック/Swim by25m	150	0:04:30
Swim	100 × 3	3	2' 05"		H 頑張ろう	900	0:18:45
					セットレスト30"		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2850	1:24:30

テクニック

筋持久力

スピード
16_08_19



【テーマ】

- 左右のバランス
- キックコントロール
- 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 × 6	1	1' 30"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:09:00
Swim	25 × 6	1	0' 50"		FR/BA by25m	150	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 40"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	150	0:05:00
Pull(1)	50 × 3	2	1' 15"		H パドル プルブイ	300	0:07:30
Pull(2)	100 × 1	2	2' 45"		フォーム	200	0:05:30
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト30"		0:00:30
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Swim	100 × 3	1	2' 45"		フォーム	300	0:08:15
Kick	50 × 3	1	1' 50"		右キック/左キック/両足	150	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 40"		グライドキック/Swim by25m	150	0:05:00
Swim	100 × 3	2	2' 30"		H 頑張ろう セットレスト30"	600	0:15:00 0:00:30
Down					各自		0:05:00
Total						2400	1:25:05