

テクニック

スピード

筋持久力  
16\_09\_07



【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	25 × 12	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:07:00
Kick	50 × 4	1	1' 20"		右キック/左キック/両足	200	0:05:20
Kick	50 × 3	1	1' 10"		グライドキック/Swim by25m	150	0:03:30
Swim	100 × 8	1	1' 35"		フォーム	800	0:12:40
Swim	25 × 12	1	0' 35"		1~4→FR 5~8→BA 9~12→BR	300	0:07:00
Swim	100 × 8	1	1' 30"		一定ペース	800	0:12:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング 奇数→顔上げ プルブイ	150	0:04:30
Pull	100 × 6	1	1' 25"		H 頑張ろう パドル プルブイ	600	0:08:30
Pull	50 × 3	1	1' 10"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:03:30
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3700	1:25:30

テクニック

スピード

筋持久力  
16\_09\_07



【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	25 × 12	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:07:00
Kick	50 × 4	1	1' 20"		右キック/左キック/両足	200	0:05:20
Kick	50 × 3	1	1' 10"		グライドキック/Swim by25m	150	0:03:30
Swim	100 × 8	1	1' 45"		フォーム	800	0:14:00
Swim	25 × 12	1	0' 35"		1~4→FR 5~8→BA 9~12→BR	300	0:07:00
Swim	100 × 6	1	1' 40"		一定ペース	600	0:10:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング 奇数→顔上げ プルブイ	150	0:04:30
Pull	100 × 6	1	1' 35"		H 頑張ろう パドル プルブイ	600	0:09:30
Pull	50 × 3	1	1' 10"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:03:30
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3500	1:25:50

テクニック

スピード

筋持久力  
16\_09\_07



【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	25 × 12	1	0' 40"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:08:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック/両足	150	0:04:30
Kick	50 × 4	1	1' 15"		グライドキック/Swim by25m	200	0:05:00
Swim	100 × 6	1	1' 55"		フォーム	600	0:11:30
Swim	25 × 12	1	0' 40"		1~4→FR 5~8→BA 9~12→BR	300	0:08:00
Swim	100 × 6	1	1' 50"		一定ペース	600	0:11:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 奇数→顔上げ プルブイ	150	0:05:00
Pull	100 × 4	1	1' 45"		H 頑張ろう パドル プルブイ	400	0:07:00
Pull	50 × 3	1	1' 15"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:03:45
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3100	1:25:55

テクニック

スピード

筋持久力  
16\_09\_07



【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	25 × 12	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:09:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック/両足	150	0:04:30
Kick	50 × 4	1	1' 20"		グライドキック/Swim by25m	200	0:05:20
Swim	100 × 6	1	2' 05"		フォーム	600	0:12:30
Swim	25 × 12	1	0' 45"		1~4→FR 5~8→BA 9~12→BR	300	0:09:00
Swim	100 × 4	1	2' 00"		一定ペース	400	0:08:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 奇数→顔上げ プルブイ	150	0:05:00
Pull	100 × 3	1	1' 55"		H 頑張ろう パドル プルブイ	300	0:05:45
Pull	50 × 3	1	1' 20"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:04:00
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:05:00
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\_09\_07



【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	25 × 12	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:09:00
Kick	50 × 3	1	1' 40"		右キック/左キック/両足	150	0:05:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		グライドキック/Swim by25m	150	0:04:30
Swim	100 × 5	1	2' 15"		フォーム	500	0:11:15
Swim	25 × 12	1	0' 45"		1~4→FR 5~8→BA 9~12→BR	300	0:09:00
Swim	100 × 4	1	2' 10"		一定ペース	400	0:08:40
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 奇数→顔上げ プルブイ	150	0:05:30
Pull	100 × 3	1	2' 05"		H 頑張ろう パドル プルブイ	300	0:06:15
Pull	50 × 2	1	1' 30"		5ストローク3"ストップ プルブイ	100	0:03:00
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2600	1:25:10

テクニック

スピード

筋持久力  
16\_09\_07



【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	25 × 8	1	0' 50"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:06:40
Kick	50 × 3	1	1' 50"		右キック/左キック/両足	150	0:05:30
Kick	50 × 3	1	1' 40"		グライドキック/Swim by25m	150	0:05:00
Swim	100 × 3	1	2' 50"		フォーム	300	0:08:30
Swim	25 × 12	1	0' 50"		1~4→FR 5~8→BA 9~12→BR	300	0:10:00
Swim	100 × 3	1	2' 40"		一定ペース	300	0:08:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 奇数→顔上げ プルブイ	150	0:05:30
Pull	100 × 3	1	2' 30"		H 頑張ろう パドル プルブイ	300	0:07:30
Pull	50 × 3	1	1' 40"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:05:00
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2250	1:25:00