



- 【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	25 × 12	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:07:00
Swim	100 × 3	1	1' 40"		丁寧に 1/3呼吸	300	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ドックパドル/ロングドックパドル by25m プルブイ	150	0:04:30
Pull	200 × 4	1	3' 15"		フォーム パドル プルブイ	800	0:13:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		ショルダータッチ/Swim by25m	150	0:03:30
Swim	150 × 4	1	2' 15"		H	600	0:09:00
Swim	50 × 4	1	1' 00"		E	200	0:04:00
Swim	100 × 6	1	1' 30"		H (1)→(2)→(3)レストなし	600	0:09:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		12サイドキック/6サイドキック by25m	150	0:03:30
Swim	150 × 3	1	2' 30"		フォーム	450	0:07:30
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→フローティングスタート 偶数→スタンディングスタート	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3850	1:25:30



- 【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	25 × 12	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:07:00
Swim	100 × 3	1	1' 50"		丁寧に 1/3呼吸	300	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ドックパドル/ロングドックパドル by25m プルブイ	150	0:04:30
Pull	200 × 3	1	3' 30"		フォーム パドル プルブイ	600	0:10:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		ショルダータッチ/Swim by25m	150	0:03:30
Swim	150 × 4	1	2' 30"		H	600	0:10:00
Swim	50 × 3	1	1' 10"		E	150	0:03:30
Swim	100 × 6	1	1' 40"		H (1)→(2)→(3)レストなし	600	0:10:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		12サイドキック/6サイドキック by25m	150	0:03:30
Swim	150 × 3	1	2' 45"		フォーム	450	0:08:15
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→フローティングスタート 偶数→スタンディングスタート	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3600	1:25:45



- 【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	25 × 12	1	0' 40"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:08:00
Swim	100 × 3	1	2' 00"		丁寧に 1/3呼吸	300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ドックパドル/ロングドックパドル by25m プルブイ	150	0:05:00
Pull	200 × 3	1	3' 45"		フォーム パドル プルブイ	600	0:11:15
Drill	50 × 3	1	1' 15"		ショルダータッチ/Swim by25m	150	0:03:45
Swim	150 × 4	1	2' 45"		H	600	0:11:00
Swim	50 × 3	1	1' 20"		E	150	0:04:00
Swim	100 × 4	1	1' 50"		H (1)→(2)→(3)レストなし	400	0:07:20
Kick	50 × 3	1	1' 15"		12サイドキック/6サイドキック by25m	150	0:03:45
Swim	150 × 2	1	3' 00"		フォーム	300	0:06:00
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→フローティングスタート 偶数→スタンディングスタート	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3250	1:25:35



- 【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	25 × 12	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:09:00
Swim	100 × 3	1	2' 10"		丁寧に 1/3呼吸	300	0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ドックパドル/ロングドックパドル by25m プルブイ	150	0:05:00
Pull	200 × 3	1	4' 00"		フォーム パドル プルブイ	600	0:12:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"		ショルダータッチ/Swim by25m	150	0:04:00
Swim	150 × 3	1	3' 00"		H	450	0:09:00
Swim	50 × 3	1	1' 20"		E	150	0:04:00
Swim	100 × 3	1	2' 00"		H (1)→(2)→(3)レストなし	300	0:06:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		12サイドキック/6サイドキック by25m	150	0:04:00
Swim	150 × 2	1	3' 15"		フォーム	300	0:06:30
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→フローティングスタート 偶数→スタンディングスタート	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						3000	1:26:00



- 【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	25 × 12	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:09:00
Swim	100 × 3	1	2' 20"		丁寧に 1/3呼吸	300	0:07:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		ドックパドル/ロングドックパドル by25m プルブイ	150	0:05:30
Pull	200 × 2	1	4' 20"		フォーム パドル プルブイ	400	0:08:40
Drill	50 × 3	1	1' 30"		ショルダータッチ/Swim by25m	150	0:04:30
Swim	150 × 3	1	3' 15"		H	450	0:09:45
Swim	50 × 2	1	1' 30"		E	100	0:03:00
Swim	100 × 3	1	2' 10"		H (1)→(2)→(3)レストなし	300	0:06:30
Kick	50 × 3	1	1' 30"		12サイドキック/6サイドキック by25m	150	0:04:30
Swim	150 × 2	1	3' 30"		フォーム	300	0:07:00
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→フローティングスタート 偶数→スタンディングスタート	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2750	1:25:25

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_09_13



【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	25 × 8	1	0' 50"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:06:40
Swim	100 × 2	1	2' 45"		丁寧に 1/3呼吸	200	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 55"		ドックパドル/ロングドックパドル by25m プルブイ	150	0:05:30
Pull	150 × 3	1	4' 15"		フォーム パドル プルブイ	450	0:12:45
Drill	50 × 3	1	1' 40"		ショルダータッチ/Swim by25m	150	0:05:00
Swim	150 × 2	1	4' 00"		H	300	0:08:00
Swim	50 × 2	1	1' 30"		E	100	0:03:00
Swim	100 × 2	1	2' 40"		H (1)→(2)→(3)レストなし	200	0:05:20
Kick	50 × 3	1	1' 40"		12サイドキック/6サイドキック by25m	150	0:05:00
Swim	100 × 3	1	2' 45"		フォーム	300	0:08:15
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→フローティングスタート 偶数→スタンディングスタート	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2350	1:25:00