

テクニック

スピード

筋持久力  
16\_10\_12



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 大きい泳ぎ
  - スピード変化

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	200 × 1	1	3' 30"		フォーム	200	0:03:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング 顔上げ プルブイ	150	0:04:30
Pull	100 × 3	1	1' 40"		1/3呼吸 プルブイ	300	0:05:00
Pull	200 × 5	1	3' 15"		丁寧に パドル プルブイ	1000	0:16:15
Kick	50 × 3	1	1' 20"		FLY/FR by25m 潜水グライドキック	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	50 × 6	1	0' 50"		E/H by25m	300	0:05:00
Swim(1)	150 × 2	3	2' 10"		H	900	0:13:00
Swim(2)	100 × 1	3	2' 00"		E	300	0:06:00
					(1)→(2)レスト30" (2)→(1)レスト30"		0:02:30
Down					各自		0:05:00
Total						3750	1:25:15

テクニック

スピード

筋持久力  
16\_10\_12



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 大きい泳ぎ
  - スピード変化

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	200 × 1	1	3' 45"		フォーム	200	0:03:45
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング 顔上げ プルブイ	150	0:04:30
Pull	100 × 3	1	1' 50"		1/3呼吸 プルブイ	300	0:05:30
Pull	200 × 4	1	3' 30"		丁寧に パドル プルブイ	800	0:14:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		FLY/FR by25m 潜水グライドキック	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	50 × 6	1	0' 55"		E/H by25m	300	0:05:30
Swim(1)	150 × 2	3	2' 15"		H	900	0:13:30
Swim(2)	100 × 1	3	2' 00"		E	300	0:06:00
					(1)→(2)レスト30" (2)→(1)レスト30"		0:02:30
Down					各自		0:05:00
Total						3550	1:24:45

テクニック

スピード

筋持久力  
16\_10\_12



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 大きい泳ぎ
  - スピード変化

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	150 × 1	1	3' 00"		フォーム	150	0:03:00
Drill	25 × 4	1	0' 50"		スカーリング 顔上げ プルブイ	100	0:03:20
Pull	100 × 3	1	2' 00"		1/3呼吸 プルブイ	300	0:06:00
Pull	200 × 3	1	3' 45"		丁寧に パドル プルブイ	600	0:11:15
Kick	50 × 3	1	1' 30"		FLY/FR by25m 潜水グライドキック	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 15"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:45
Swim	50 × 6	1	1' 00"		E/H by25m	300	0:06:00
Swim(1)	150 × 2	3	2' 30"		H	900	0:15:00
Swim(2)	100 × 1	3	2' 15"		E	300	0:06:45
					(1)→(2)レスト30" (2)→(1)レスト30"		0:02:30
Down					各自		0:05:00
Total						3250	1:25:05

テクニック

スピード

筋持久力  
16\_10\_12



【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- スピード変化

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	150 × 1	1	3' 15"		フォーム	150	0:03:15
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 顔上げ プルブイ	150	0:05:00
Pull	100 × 3	1	2' 10"		1/3呼吸 プルブイ	300	0:06:30
Pull	150 × 2	1	3' 00"		丁寧に パドル プルブイ	300	0:06:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		FLY/FR by25m 潜水グライドキック	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:00
Swim	50 × 6	1	1' 05"		E/H by25m	300	0:06:30
Swim(1)	150 × 2	3	2' 45"		H	900	0:16:30
Swim(2)	100 × 1	3	2' 15"		E	300	0:06:45
					(1)→(2)レスト30" (2)→(1)レスト30"		0:02:30
Down					各自		0:05:00
Total						3000	1:25:30

テクニック

スピード

筋持久力  
16\_10\_12



【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- スピード変化

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	150 × 1	1	3' 30"		フォーム	150	0:03:30
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 顔上げ プルブイ	150	0:05:30
Pull	100 × 3	1	2' 20"		1/3呼吸 プルブイ	300	0:07:00
Pull	150 × 3	1	3' 15"		丁寧に パドル プルブイ	450	0:09:45
Kick	50 × 3	1	1' 40"		FLY/FR by25m 潜水グライドキック	150	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:30
Swim	50 × 6	1	1' 10"		E/H by25m	300	0:07:00
Swim(1)	150 × 2	2	3' 00"		H	600	0:12:00
Swim(2)	100 × 1	2	2' 30"		E	200	0:05:00
					(1)→(2)レスト30" (2)→(1)レスト30"		0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						2750	1:24:45

テクニック

スピード

筋持久力  
16\_10\_12



【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- スピード変化

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	150 × 1	1	4' 15"		フォーム	150	0:04:15
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 顔上げ プルブイ	150	0:05:30
Pull	100 × 2	1	2' 45"		1/3呼吸 プルブイ	200	0:05:30
Pull	150 × 2	1	4' 15"		丁寧に パドル プルブイ	300	0:08:30
Kick	50 × 3	1	1' 50"		FLY/FR by25m 潜水グライドキック	150	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 40"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:05:00
Swim	50 × 4	1	1' 30"		E/H by25m	200	0:06:00
Swim(1)	150 × 2	2	4' 00"		H	600	0:16:00
Swim(2)	100 × 1	2	2' 45"		E	200	0:05:30
					(1)→(2)レスト30" (2)→(1)レスト30"		0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:24:55