



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スタミナ強化

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	50 × 6	2			①-55" ②-50" セットレスト30"	600	0:10:30 0:00:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		スカーリング/Swim by25m キック打つ	150	0:03:30
Swim	200 × 4	1	3' 15"		H 頑張ろう	800	0:13:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		両手プル プルブイ足首	150	0:04:30
Pull	100 × 14	1	1' 35"		丁寧に パドル プルブイ	1400	0:22:10
Drill	50 × 3	1	1' 10"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:03:30
Swim	50 × 6	1	0' 50"		フォーム	300	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						3950	1:25:10



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スタミナ強化

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	50 × 6	2			①-60" ②-55" セットレスト30"	600	0:11:30 0:00:30
Drill	50 × 4	1	1' 10"		スカーリング/Swim by25m キック打つ	200	0:04:40
Swim	200 × 3	1	3' 30"		H 頑張ろう	600	0:10:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		両手プル プルブイ足首	150	0:04:30
Pull	100 × 12	1	1' 45"		丁寧に パドル プルブイ	1200	0:21:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:03:30
Swim	50 × 6	1	0' 55"		フォーム	300	0:05:30
Down					各自		0:05:00
Total						3600	1:24:40



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スタミナ強化

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	50 × 6	2			①-60" ②-55" セットレスト30"	600	0:11:30 0:00:30
Drill	50 × 3	1	1' 15"		スカーリング/Swim by25m キック打つ	150	0:03:45
Swim	200 × 3	1	3' 45"		H 頑張ろう	600	0:11:15
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Drill	25 × 6	1	0' 50"		両手プル プルブイ足首	150	0:05:00
Pull	100 × 10	1	1' 55"		丁寧に パドル プルブイ	1000	0:19:10
Drill	50 × 3	1	1' 15"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:03:45
Swim	50 × 6	1	1' 00"		フォーム	300	0:06:00
Down					各自		0:05:00
Total						3350	1:24:35



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スタミナ強化

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	50 × 6	2			①-1' 05" ②-60" セットレスト30"	600	0:12:30 0:00:30
Drill	50 × 4	1	1' 20"		スカーリング/Swim by25m キック打つ	200	0:05:20
Swim	150 × 3	1	3' 00"		H 頑張ろう	450	0:09:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		両手プル プルブイ足首	150	0:05:00
Pull	100 × 8	1	2' 05"		丁寧に パドル プルブイ	800	0:16:40
Drill	50 × 3	1	1' 20"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:04:00
Swim	50 × 6	1	1' 05"		フォーム	300	0:06:30
Down					各自		0:05:00
Total						3050	1:24:00



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スタミナ強化

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	50 × 6	2			①-1' 10" ②-1' 05" セットレスト30"	600	0:13:30 0:00:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"		スカーリング/Swim by25m キック打つ	150	0:04:30
Swim	150 × 3	1	3' 15"		H 頑張ろう	450	0:09:45
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		両手プル プルブイ足首	150	0:05:30
Pull	100 × 6	1	2' 15"		丁寧に パドル プルブイ	600	0:13:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:04:30
Swim	50 × 6	1	1' 10"		フォーム	300	0:07:00
Down					各自		0:05:00
Total						2800	1:24:15

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_11_04



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スタミナ強化

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	50 × 4	2			①-1' 30" ②-1' 20" セットレスト30"	400	0:11:20 0:00:30
Drill	50 × 3	1	1' 40"		スカーリング/Swim by25m キック打つ	150	0:05:00
Swim	100 × 4	1	2' 30"		H 頑張ろう	400	0:10:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Drill	25 × 6	1	0' 55"		両手プル プルブイ足首	150	0:05:30
Pull	100 × 5	1	2' 45"		丁寧に パドル プルブイ	500	0:13:45
Drill	50 × 3	1	1' 40"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:05:00
Swim	50 × 4	1	1' 30"		フォーム	200	0:06:00
Down					各自		0:05:00
Total						2350	1:24:25