



- 【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	50 × 6	1	0' 55"		ゆっくり大きく	300	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 35"		片手横右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	50 × 6	1	0' 50"			300	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 35"		キャッチアップ ストレートアーム	150	0:03:30
Swim	50 × 6	1	0' 45"			300	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右キック/左キック/両足 グライド	150	0:04:00
Kick	50 × 4	1	1' 10"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	200	0:04:40
Swim	100 × 14	1	1' 35"		丁寧に	1400	0:22:10
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング パドル プルブイ	150	0:04:30
Pull(1)	100 × 1	4	1' 20"		H パドル プルブイ	400	0:05:20
Pull(2)	25 × 4	4	0' 30"		E (1)→(2)レストなし	400	0:08:00
Down					各自		0:05:00
Total						3900	1:25:40



- 【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	50 × 6	1	1' 00"		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 35"		片手横右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	50 × 6	1	0' 55"			300	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 35"		キャッチアップ ストレートアーム	150	0:03:30
Swim	50 × 6	1	0' 50"			300	0:05:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右キック/左キック/両足 グライド	150	0:04:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:03:30
Swim	100 × 12	1	1' 45"		丁寧に	1200	0:21:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング パドル プルブイ	150	0:04:30
Pull(1)	100 × 1	4	1' 30"		H パドル プルブイ	400	0:06:00
Pull(2)	25 × 4	4	0' 30"		E	400	0:08:00
					(1)→(2)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						3650	1:25:30



- 【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	50 × 6	1	1' 00"		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 40"		片手横右/左 by25m	150	0:04:00
Swim	50 × 6	1	0' 55"			300	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 40"		キャッチアップ ストレートアーム	150	0:04:00
Swim	50 × 6	1	0' 55"			300	0:05:30
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック/両足 グライド	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 15"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:03:45
Swim	100 × 10	1	1' 55"		丁寧に	1000	0:19:10
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング パドル プルブイ	150	0:05:00
Pull(1)	100 × 1	3	1' 40"		H パドル プルブイ	300	0:05:00
Pull(2)	25 × 4	3	0' 40"		E (1)→(2)レストなし	300	0:08:00
Down					各自		0:05:00
Total						3250	1:25:25



- 【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	50 × 6	1	1' 05"		ゆっくり大きく	300	0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		片手横右/左 by25m	150	0:04:30
Swim	50 × 6	1	1' 00"			300	0:06:00
Drill	25 × 4	1	0' 45"		キャッチアップ ストレートアーム	100	0:03:00
Swim	50 × 6	1	0' 55"			300	0:05:30
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック/両足 グライド	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:04:00
Swim	100 × 8	1	2' 05"		丁寧に	800	0:16:40
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング パドル プルブイ	150	0:05:00
Pull(1)	100 × 1	3	1' 50"		H パドル プルブイ	300	0:05:30
Pull(2)	25 × 4	3	0' 45"		E (1)→(2)レストなし	300	0:09:00
Down					各自		0:05:00
Total						3000	1:25:10



- 【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	50 × 6	1	1' 15"		ゆっくり大きく	300	0:07:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		片手横右/左 by25m	150	0:04:30
Swim	50 × 6	1	1' 10"			300	0:07:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		キャッチアップ ストレートアーム	150	0:04:30
Swim	50 × 6	1	1' 05"			300	0:06:30
Kick	50 × 3	1	1' 40"		右キック/左キック/両足 グライド	150	0:05:00
Kick	50 × 4	1	1' 30"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	200	0:06:00
Swim	100 × 6	1	2' 15"		丁寧に	600	0:13:30
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング パドル プルブイ	150	0:05:30
Pull(1)	100 × 1	2	2' 00"		H パドル プルブイ	200	0:04:00
Pull(2)	25 × 4	2	0' 45"		E (1)→(2)レストなし	200	0:06:00
Down					各自		0:05:00
Total						2700	1:25:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_11_08



- 【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	50 × 4	1	1' 30"		ゆっくり大きく	200	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		片手横右/左 by25m	150	0:05:00
Swim	50 × 4	1	1' 25"			200	0:05:40
Drill	25 × 6	1	0' 50"		キャッチアップ ストレートアーム	150	0:05:00
Swim	50 × 4	1	1' 20"			200	0:05:20
Kick	50 × 3	1	1' 50"		右キック/左キック/両足 グライド	150	0:05:30
Kick	50 × 4	1	1' 40"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	200	0:06:40
Swim	100 × 5	1	2' 45"		丁寧に	500	0:13:45
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング パドル プルブイ	150	0:05:30
Pull(1)	100 × 1	2	2' 30"		H パドル プルブイ	200	0:05:00
Pull(2)	25 × 4	2	0' 45"		E (1)→(2)レストなし	200	0:06:00
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:24:25