

テクニック

スタミナ

筋持久力  
16\_11\_15



- 【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 1/3呼吸	300	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		片手横右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	100 × 3	1	1' 40"		E/H/E/H by25m	300	0:05:00
Swim	200 × 4	1	3' 15"		丁寧に	800	0:13:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	150	0:03:30
Swim	100 × 8	1	1' 35"		丁寧に	800	0:12:40
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:04:30
Pull	75 × 6	1	1' 10"		H 頑張ろう パドル プルブイ	450	0:07:00
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
Swim	100 × 6	1	1' 40"		フォーム	600	0:10:00
Down					各自		0:05:00
Total						3950	1:25:10



- 【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 1/3呼吸	300	0:06:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		片手横右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	100 × 3	1	1' 50"		E/H/E/H by25m	300	0:05:30
Swim	200 × 4	1	3' 30"		丁寧に	800	0:14:00
Drill	50 × 4	1	1' 10"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	200	0:04:40
Swim	100 × 6	1	1' 40"		丁寧に	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 様々な位置で プルブイ	150	0:04:30
Pull	75 × 6	1	1' 15"		H 頑張ろう パドル プルブイ	450	0:07:30
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
Swim	100 × 5	1	1' 50"		フォーム	500	0:09:10
Down					各自		0:05:00
Total						3700	1:25:20

テクニック

スタミナ

筋持久力  
16\_11\_15



- 【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 1/3呼吸	300	0:06:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		片手横右/左 by25m	150	0:03:45
Swim	100 × 3	1	2' 00"		E/H/E/H by25m	300	0:06:00
Swim	200 × 3	1	3' 45"		丁寧に	600	0:11:15
Drill	50 × 4	1	1' 15"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	200	0:05:00
Swim	100 × 6	1	1' 50"		丁寧に	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 様々な位置で プルブイ	150	0:05:00
Pull	75 × 6	1	1' 20"		H 頑張ろう パドル プルブイ	450	0:08:00
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
Swim	100 × 4	1	2' 00"		フォーム	400	0:08:00
Down					各自		0:05:00
Total						3400	1:25:25

テクニック

スタミナ

筋持久力  
16\_11\_15



- 【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 1/3呼吸	300	0:06:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"		片手横右/左 by25m	150	0:04:00
Swim	100 × 3	1	2' 10"		E/H/E/H by25m	300	0:06:30
Swim	150 × 4	1	3' 10"		丁寧に	600	0:12:40
Drill	50 × 3	1	1' 20"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	150	0:04:00
Swim	100 × 6	1	2' 00"		丁寧に	600	0:12:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:05:00
Pull	75 × 4	1	1' 30"		H 頑張ろう パドル プルブイ	300	0:06:00
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
Swim	100 × 3	1	2' 10"		フォーム	300	0:06:30
Down					各自		0:05:00
Total						3100	1:25:10

テクニック

スタミナ

筋持久力  
16\_11\_15



- 【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 1/3呼吸	300	0:07:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"		片手横右/左 by25m	150	0:04:30
Swim	100 × 3	1	2' 15"		E/H/E/H by25m	300	0:06:45
Swim	150 × 3	1	3' 20"		丁寧に	450	0:10:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	150	0:04:30
Swim	100 × 5	1	2' 10"		丁寧に	500	0:10:50
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:05:30
Pull	75 × 4	1	1' 40"		H 頑張ろう パドル プルブイ	300	0:06:40
Pull	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	100 × 3	1	2' 15"		フォーム	300	0:06:45
Down					各自		0:05:00
Total						2850	1:25:30

テクニック

スタミナ

筋持久力  
16\_11\_15



- 【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 1/3呼吸	200	0:06:00
Drill	50 × 3	1	1' 40"		片手横右/左 by25m	150	0:05:00
Swim	100 × 3	1	2' 45"		E/H/E/H by25m	300	0:08:15
Swim	150 × 2	1	4' 15"		丁寧に	300	0:08:30
Drill	50 × 4	1	1' 40"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	200	0:06:40
Swim	100 × 3	1	2' 40"		丁寧に	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 様々な位置で プルブイ	150	0:05:30
Pull	75 × 4	1	2' 00"		H 頑張ろう パドル プルブイ	300	0:08:00
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
Swim	100 × 2	1	2' 45"		フォーム	200	0:05:30
Down					各自		0:05:00
Total						2350	1:24:45