

テクニック

スピード

筋持久力  
16\_11\_16



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

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
Kick	100 × 2	1	2' 15"		グライドキック/Swim by25m	200	0:04:30
Swim	100 × 3	1	1' 40"		丁寧に	300	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		片手横右/左 by25m	150	0:03:30
Kick	50 × 3	1	1' 10"		6サイド/Swim by25m	150	0:03:30
Swim(1)	100 × 4	2	1' 30"		平均泳速を速く  (1)→(2)→(3)レスト30" (3)→(1)レスト30"	800	0:12:00
Swim(2)	50 × 6	2	0' 45"			600	0:09:00
Swim(3)	25 × 6	2	0' 25"			300	0:05:00
							0:02:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		奇数→ドックパドル プルブイ 偶数→ロングドックパドル	150	0:04:30
Pull	100 × 6	1	1' 30"		1/3呼吸 パドル プルブイ	600	0:09:00
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	50 × 1	1	1' 00"		H	50	0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3850	1:25:30

テクニック

スピード

筋持久力  
16\_11\_16



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

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
Kick	100 × 2	1	2' 15"		グライドキック/Swim by25m	200	0:04:30
Swim	100 × 3	1	1' 50"		丁寧に	300	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		片手横右/左 by25m	150	0:03:30
Kick	50 × 3	1	1' 10"		6サイド/Swim by25m	150	0:03:30
Swim(1)	100 × 3	2	1' 40"		平均泳速を速く  (1)→(2)→(3)レスト30" (3)→(1)レスト30"	600	0:10:00
Swim(2)	50 × 6	2	0' 50"			600	0:10:00
Swim(3)	25 × 6	2	0' 25"			300	0:05:00
							0:02:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		奇数→ドックパドル プルブイ 偶数→ロングドックパドル	150	0:04:30
Pull	100 × 5	1	1' 40"		1/3呼吸 パドル プルブイ	500	0:08:20
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	50 × 1	1	1' 00"		H	50	0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3550	1:24:50

テクニック

スピード

筋持久力  
16\_11\_16



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

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
Kick	100 × 2	1	2' 30"		グライドキック/Swim by25m	200	0:05:00
Swim	100 × 3	1	2' 00"		丁寧に	300	0:06:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		片手横右/左 by25m	150	0:03:45
Kick	50 × 3	1	1' 15"		6サイド/Swim by25m	150	0:03:45
Swim(1)	100 × 3	2	1' 50"		平均泳速を速く (1)→(2)→(3)レスト30" (3)→(1)レスト30"	600	0:11:00
Swim(2)	50 × 6	2	0' 55"			600	0:11:00
Swim(3)	25 × 4	2	0' 25"			200	0:03:20
							0:02:30
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Drill	25 × 6	1	0' 45"		奇数→ドックパドル プルブイ 偶数→ロングドックパドル	150	0:04:30
Pull	100 × 4	1	1' 50"		1/3呼吸 パドル プルブイ	400	0:07:20
Pull	50 × 2	1	1' 15"		5ストローク3"ストップ プルブイ	100	0:02:30
Swim	50 × 1	1	1' 00"		H	50	0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3300	1:25:20

テクニック

スピード

筋持久力  
16\_11\_16



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

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
Kick	100 × 1	1	2' 45"		グライドキック/Swim by25m	100	0:02:45
Swim	100 × 3	1	2' 10"		丁寧に	300	0:06:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"		片手横右/左 by25m	150	0:04:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		6サイド/Swim by25m	150	0:04:00
Swim(1)	100 × 3	2	2' 00"		平均泳速を速く  (1)→(2)→(3)レスト30" (3)→(1)レスト30"	600	0:12:00
Swim(2)	50 × 4	2	1' 00"			400	0:08:00
Swim(3)	25 × 6	2	0' 30"			300	0:06:00
							0:02:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		奇数→ドックパドル プルブイ 偶数→ロングドックパドル	150	0:05:00
Pull	100 × 3	1	2' 00"		1/3呼吸 パドル プルブイ	300	0:06:00
Pull	50 × 2	1	1' 20"		5ストローク3"ストップ プルブイ	100	0:02:40
Swim	50 × 1	1	1' 00"		H	50	0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3000	1:24:55

テクニック

スピード

筋持久力  
16\_11\_16



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

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
Kick	100 × 1	1	3' 00"		グライドキック/Swim by25m	100	0:03:00
Swim	100 × 2	1	2' 20"		丁寧に	200	0:04:40
Drill	50 × 3	1	1' 30"		片手横右/左 by25m	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 30"		6サイド/Swim by25m	150	0:04:30
Swim(1)	100 × 3	2	2' 10"		平均泳速を速く  (1)→(2)→(3)レスト30" (3)→(1)レスト30"	600	0:13:00
Swim(2)	50 × 3	2	1' 05"			300	0:06:30
Swim(3)	25 × 4	2	0' 30"			200	0:04:00
							0:02:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		奇数→ドックパドル プルブイ 偶数→ロングドックパドル	150	0:05:00
Pull	100 × 3	1	2' 10"		1/3呼吸 パドル プルブイ	300	0:06:30
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	50 × 1	1	1' 00"		H	50	0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2750	1:25:10

テクニック

スピード

筋持久力  
16\_11\_16



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

1

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 3	1	1' 30"		ゆっくり大きく	150	0:04:30
Kick	100 × 1	1	3' 15"		グライドキック/Swim by25m	100	0:03:15
Swim	100 × 2	1	2' 45"		丁寧に	200	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 40"		片手横右/左 by25m	150	0:05:00
Kick	50 × 3	1	1' 40"		6サイド/Swim by25m	150	0:05:00
Swim(1)	100 × 2	2	2' 40"		平均泳速を速く  (1)→(2)→(3)レスト30" (3)→(1)レスト30"	400	0:10:40
Swim(2)	50 × 3	2	1' 20"			300	0:08:00
Swim(3)	25 × 4	2	0' 40"			200	0:05:20
							0:02:30
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Drill	25 × 6	1	0' 50"		奇数→ドックパドル プルブイ 偶数→ロングドックパドル	150	0:05:00
Pull	100 × 3	1	2' 40"		1/3呼吸 パドル プルブイ	300	0:08:00
Pull	50 × 2	1	1' 40"		5ストローク3"ストップ プルブイ	100	0:03:20
Swim	50 × 1	1	1' 00"		H	50	0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2350	1:25:25