

テクニック

スピード

筋持久力  
16\_11\_23



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - キャッチの意識
  - 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
Swim	50 × 3	1	1' 10"		FR/BA by25m	150	0:03:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		12サイドスカーリングキック	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		3スカル3ストローク	150	0:03:30
Swim	50 × 6	1	0' 50"		E/H by25m	300	0:05:00
Swim	100 × 3	5	1' 25"		H 頑張ろう セットレスト30"	1500	0:21:15 0:02:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	100 × 2	1	2' 15"		ドックパドル/Pull/スカーリング/Pull by25r プルブイ	200	0:04:30
Pull	100 × 6	1	1' 40"		丁寧に パドル プルブイ	600	0:10:00
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
Dash	25 × 4	1	1' 00"		一斉スタート	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						3750	1:24:55

テクニック

スピード

筋持久力  
16\_11\_23



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - キャッチの意識
  - 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
Swim	50 × 3	1	1' 10"		FR/BA by25m	150	0:03:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		12サイドスカーリングキック	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		3スカル3ストローク	150	0:03:30
Swim	50 × 6	1	0' 55"		E/H by25m	300	0:05:30
Swim	100 × 3	4	1' 35"		H 頑張ろう セットレスト30"	1200	0:19:00 0:01:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	100 × 2	1	2' 15"		ドックパドル/Pull/スカーリング/Pull by25r プルブイ	200	0:04:30
Pull	100 × 6	1	1' 50"		丁寧に パドル プルブイ	600	0:11:00
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
Dash	25 × 4	1	1' 00"		一斉スタート	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						3450	1:24:10

テクニック

スピード

筋持久力  
16\_11\_23



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - キャッチの意識
  - 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
Swim	50 × 3	1	1' 15"		FR/BA by25m	150	0:03:45
Kick	50 × 3	1	1' 30"		12サイドスカーリングキック	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 15"		3スカル3ストローク	150	0:03:45
Swim	50 × 6	1	1' 00"		E/H by25m	300	0:06:00
Swim	100 × 3	4	1' 45"		H 頑張ろう セットレスト30"	1200	0:21:00 0:01:30
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Drill	100 × 2	1	2' 30"		ドックパドル/Pull/スカーリング/Pull by25r プルブイ	200	0:05:00
Pull	100 × 4	1	2' 00"		丁寧に パドル プルブイ	400	0:08:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	150	0:03:45
Dash	25 × 4	1	1' 00"		一斉スタート	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						3200	1:24:55

テクニック

スピード

筋持久力  
16\_11\_23



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - キャッチの意識
  - 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
Swim	50 × 3	1	1' 20"		FR/BA by25m	150	0:04:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		12サイドスカーリングキック	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"		3スカル3ストローク	150	0:04:00
Swim	50 × 6	1	1' 05"		E/H by25m	300	0:06:30
Swim	100 × 3	3	1' 55"		H 頑張ろう セットレスト30"	900	0:17:15 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	100 × 2	1	2' 45"		ドックパドル/Pull/スカーリング/Pull by25r プルブイ	200	0:05:30
Pull	100 × 4	1	2' 10"		丁寧に パドル プルブイ	400	0:08:40
Drill	50 × 4	1	1' 20"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	200	0:05:20
Dash	25 × 4	1	1' 00"		一斉スタート	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						2950	1:25:15

テクニック

スピード

筋持久力  
16\_11\_23



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - キャッチの意識
  - 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
Swim	50 × 3	1	1' 30"		FR/BA by25m	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 40"		12サイドスカーリングキック	150	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		3スカル3ストローク	150	0:04:30
Swim	50 × 4	1	1' 10"		E/H by25m	200	0:04:40
Swim	100 × 3	3	2' 05"		H 頑張ろう セットレスト30"	900	0:18:45 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	100 × 2	1	3' 00"		ドックパドル/Pull/スカーリング/Pull by25r プルブイ	200	0:06:00
Pull	100 × 3	1	2' 20"		丁寧に パドル プルブイ	300	0:07:00
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
Dash	25 × 4	1	1' 00"		一斉スタート	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						2700	1:25:25

テクニック

スピード

筋持久力  
16\_11\_23



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - キャッチの意識
  - 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 × 4	1	1' 30"		ゆっくり大きく	200	0:06:00
Swim	50 × 3	1	1' 40"		FR/BA by25m	150	0:05:00
Kick	50 × 3	1	1' 50"		12サイドスカーリングキック	150	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 40"		3スカル3ストローク	150	0:05:00
Swim	50 × 4	1	1' 30"		E/H by25m	200	0:06:00
Swim	100 × 3	2	2' 30"		H 頑張ろう セットレスト30"	600	0:15:00 0:00:30
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Drill	100 × 2	1	3' 15"		ドックパドル/Pull/スカーリング/Pull by25r プルブイ	200	0:06:30
Pull	100 × 3	1	2' 45"		丁寧に パドル プルブイ	300	0:08:15
Drill	50 × 3	1	1' 40"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	150	0:05:00
Dash	25 × 4	1	1' 00"		一斉スタート	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:25:05