

テクニック

スピード

筋持久力  
17\_01\_07



【テーマ】

- 大きい泳ぎ
- キックコントロール
- スピード強化

6

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 12	1	0' 35"		FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:07:00
Drill	50 × 4	1	1' 10"		FLY 奇数→片手前右/左 by25m 偶数→片手横右/左 by25m	200	0:04:40
Swim	25 × 6	1	0' 25"		1~3DES	150	0:02:30
Swim	100 × 3	4	1' 25"		H 頑張ろう セットレスト30"	1200	0:17:00 0:01:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右キック/左キック/両足 グライド	150	0:04:00
Swim	50 × 8	1	0' 50"		①2ビート ②4ビート ③6ビート ④H 頑張ろう	400	0:06:40
Down					各自		0:05:00
Total						2500	1:00:20

テクニック

スピード

筋持久力  
17\_01\_07



【テーマ】

- 大きい泳ぎ
- キックコントロール
- スピード強化

5

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 12	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:07:00
Drill	50 × 4	1	1' 10"		FLY 奇数→片手前右/左 by25m 偶数→片手横右/左 by25m	200	0:04:40
Swim	25 × 8	1	0' 30"		1~4DES	200	0:04:00
Swim	100 × 3	3	1' 35"		H 頑張ろう セットレスト30"	900	0:14:15 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Kick	50 × 4	1	1' 20"		右キック/左キック/両足 グライド	200	0:05:20
Swim	50 × 8	1	0' 55"		①2ビート ②4ビート ③6ビート ④H 頑張ろう	400	0:07:20
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:00:35

テクニック

スピード

筋持久力  
17\_01\_07



- 【テーマ】
- 大きい泳ぎ
  - キックコントロール
  - スピード強化

4

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 8	1	0' 40"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:05:20
Drill	50 × 4	1	1' 15"		FLY 奇数→片手前右/左 by25m 偶数→片手横右/左 by25m	200	0:05:00
Swim	25 × 6	1	0' 30"		1~3DES	150	0:03:00
Swim	100 × 3	3	1' 45"		H 頑張ろう セットレスト30"	900	0:15:45 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック/両足 グライド	150	0:04:30
Swim	50 × 8	1	1' 00"		①2ビート ②4ビート ③6ビート ④H 頑張ろう	400	0:08:00
Down					各自		0:05:00
Total						2100	1:00:15

テクニック

スピード

筋持久力  
17\_01\_07



【テーマ】

- 大きい泳ぎ
- キックコントロール
- スピード強化

3

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 8	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:06:00
Drill	50 × 4	1	1' 20"		FLY 奇数→片手前右/左 by25m 偶数→片手横右/左 by25m	200	0:05:20
Swim	25 × 8	1	0' 35"		1~4DES	200	0:04:40
Swim	100 × 3	2	1' 55"		H 頑張ろう セットレスト30"	600	0:11:30 0:00:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Kick	50 × 4	1	1' 30"		右キック/左キック/両足 グライド	200	0:06:00
Swim	50 × 8	1	1' 05"		①2ビート ②4ビート ③6ビート ④H 頑張ろう	400	0:08:40
Down					各自		0:05:00
Total						1900	1:00:40

テクニック

スピード

筋持久力  
17\_01\_07



【テーマ】

- 大きい泳ぎ
- キックコントロール
- スピード強化

2

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 8	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:06:00
Drill	50 × 4	1	1' 30"		FLY 奇数→片手前右/左 by25m 偶数→片手横右/左 by25m	200	0:06:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		1~4DES	100	0:02:40
Swim	100 × 3	2	2' 05"		H 頑張ろう セットレスト30"	600	0:12:30 0:00:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Kick	50 × 3	1	1' 40"		右キック/左キック/両足 グライド	150	0:05:00
Swim	50 × 8	1	1' 10"		①2ビート ②4ビート ③6ビート ④H 頑張ろう	400	0:09:20
Down					各自		0:05:00
Total						1750	1:00:00

テクニック

スピード

筋持久力  
17\_01\_07



- 【テーマ】
- 大きい泳ぎ
  - キックコントロール
  - スピード強化

1

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 8	1	0' 50"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:06:40
Drill	50 × 4	1	1' 40"		FLY 奇数→片手前右/左 by25m 偶数→片手横右/左 by25m	200	0:06:40
Swim	25 × 4	1	0' 50"		1~4DES	100	0:03:20
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
Kick	50 × 2	1	1' 50"		右キック/左キック/両足 グライド	100	0:03:40
Swim	50 × 4	1	1' 30"		①2ビート ②4ビート ③6ビート ④H 頑張ろう	200	0:06:00
Down					各自		0:05:00
Total						1500	1:00:10