

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_01_10



- 【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"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:05:30
Swim	100 × 3	1	1' 40"			300	0:05:00
Swim	200 × 3	1	3' 15"			600	0:09:45
Kick	75 × 4	1	1' 30"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:06:00
Swim	150 × 8	1	2' 15"		一定ペース	1200	0:18:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		両手プル プルブイ足首	150	0:04:30
Pull	100 × 10	1	1' 35"		丁寧に パドル プルブイ	1000	0:15:50
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						4100	1:26:05

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_01_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"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:00
Swim	100 × 3	1	1' 50"			300	0:05:30
Swim	200 × 2	1	3' 30"			400	0:07:00
Kick	75 × 4	1	1' 40"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:06:40
Swim	150 × 8	1	2' 30"		一定ペース	1200	0:20:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		両手プル プルブイ足首	150	0:04:30
Pull	100 × 8	1	1' 45"		丁寧に パドル プルブイ	800	0:14:00
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3700	1:25:10

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_01_10



- 【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"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:00
Swim	100 × 3	1	2' 00"			300	0:06:00
Swim	200 × 2	1	3' 45"			400	0:07:30
Kick	75 × 4	1	1' 50"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:07:20
Swim	150 × 6	1	2' 45"		一定ペース	900	0:16:30
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Drill	25 × 6	1	0' 50"		両手プル プルブイ足首	150	0:05:00
Pull	100 × 8	1	1' 55"		丁寧に パドル プルブイ	800	0:15:20
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3400	1:25:50

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_01_10



- 【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"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:30
Swim	100 × 3	1	2' 10"			300	0:06:30
Swim	150 × 2	1	3' 15"			300	0:06:30
Kick	75 × 4	1	2' 00"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:08:00
Swim	150 × 6	1	3' 00"		一定ペース	900	0:18:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		両手プル プルブイ足首	150	0:05:00
Pull	100 × 6	1	2' 05"		丁寧に パドル プルブイ	600	0:12:30
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						3100	1:26:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_01_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"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:07:30
Swim	100 × 3	1	2' 20"			300	0:07:00
Swim	150 × 2	1	3' 30"			300	0:07:00
Kick	75 × 4	1	2' 10"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:08:40
Swim	150 × 5	1	3' 15"		一定ペース	750	0:16:15
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		両手プル プルブイ足首	150	0:05:30
Pull	100 × 5	1	2' 15"		丁寧に パドル プルブイ	500	0:11:15
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2850	1:26:10

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_01_10



- 【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 × 3	1	1' 30"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸	150	0:04:30
Swim	100 × 2	1	2' 45"			200	0:05:30
Swim	150 × 2	1	4' 15"			300	0:08:30
Kick	75 × 4	1	2' 15"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:09:00
Swim	150 × 4	1	4' 00"		一定ペース	600	0:16:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Drill	25 × 6	1	0' 55"		両手プル プルブイ足首	150	0:05:30
Pull	100 × 5	1	2' 45"		丁寧に パドル プルブイ	500	0:13:45
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2450	1:26:05