

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_02\_18



【テーマ】

- リカバリー動作
- ベースアップ100
- ストロークカウントを一定に

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 40"		リカバリー肩上げ3回～スイム ※肩甲骨を動かそう	200	0:05:20
Swim	100 × 1	1	1' 45"		フォーミング	100	0:01:45
Drill	25 × 8	1	0' 40"		リカバリー90度ストップ 胸タッチ ※90度で腕を止めて 肘下を脱力 肘が頭より前に来るように	200	0:05:20
Swim	100 × 8	1	1' 35"		一定ペース	800	0:12:40
M-Swim①	50 × 1	4	1' 00"		ストローク数が変わらないように	200	0:04:00
	50 × 1	4	0' 50"		↓	200	0:03:20
	50 × 1	4	0' 45"		↓	200	0:03:00
M-Swim②	100 × 3	2	1' 25"		パドル・プルブイOK レスト60"	600	0:08:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3000	0:54:55

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_02\_18



【テーマ】

- リカバリー動作
- ペースアップ100
- ストロークカウントを一定に

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 00"		チョイス	300	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		リカバリー肩上げ3回～スイム ※肩甲骨を動かそう	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 50"		フォーミング	100	0:01:50
Drill	25 × 8	1	0' 45"		リカバリー90度ストップ 胸タッチ ※90度で腕を止めて 肘下を脱力 肘が頭より前に来るように	200	0:06:00
Swim	100 × 8	1	1' 45"		一定ペース	800	0:14:00
M-Swim①	50 × 1	3	1' 00"		ストローク数が変わらないように	150	0:03:00
	50 × 1	3	0' 55"		↓	150	0:02:45
	50 × 1	3	0' 45"		↓	150	0:02:15
M-Swim②	100 × 3	2	1' 35"		パドル・プルブイOK レスト60"	600	0:09:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2750	0:54:20

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_02\_18



【テーマ】

- リカバリー動作
- ペースアップ100
- ストロークカウントを一定に

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 05"		チョイス	300	0:06:15
Drill	25 × 8	1	0' 45"		リカバリー肩上げ3回～スイム ※肩甲骨を動かそう	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 55"		フォーミング	100	0:01:55
Drill	25 × 8	1	0' 45"		リカバリー90度ストップ 胸タッチ ※90度で腕を止めて 肘下を脱力 肘が頭より前に来るように	200	0:06:00
Swim	100 × 8	1	1' 50"		一定ペース	800	0:14:40
M-Swim①	50 × 1	3	1' 05"		ストローク数が変わらないように	150	0:03:15
	50 × 1	3	1' 00"		↓	150	0:03:00
	50 × 1	3	0' 50"		↓	150	0:02:30
M-Swim②	100 × 2	2	1' 45"		パドル・プルブイOK レスト60"	400	0:07:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2550	0:53:35

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_02\_18



【テーマ】

- リカバリー動作
- ベースアップ100
- ストロークカウントを一定に

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 10"		チョイス	300	0:06:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		リカバリー肩上げ3回～スイム ※肩甲骨を動かそう	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		フォーミング	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		リカバリー90度ストップ 胸タッチ ※90度で腕を止めて 肘下を脱力 肘が頭より前に来るように	200	0:06:00
Swim	100 × 8	1	1' 55"		一定ペース	800	0:15:20
M-Swim①	50 × 1	3	1' 10"		ストローク数が変わらないように	150	0:03:30
	50 × 1	3	1' 00"		↓	150	0:03:00
	50 × 1	3	0' 50"		↓	150	0:02:30
M-Swim②	100 × 3	1	1' 50"		パドル・プルブイOK	300	0:05:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2450	0:53:20

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_02\_18



【テーマ】

- リカバリー動作
- ベースアップ100
- ストロークカウントを一定に

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 20"		チョイス	300	0:07:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		リカバリー肩上げ3回～スイム ※肩甲骨を動かそう	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 05"		フォーミング	100	0:02:05
Drill	25 × 8	1	0' 50"		リカバリー90度ストップ 胸タッチ ※90度で腕を止めて 肘下を脱力 肘が頭より前に来るように	200	0:06:40
Swim	100 × 6	1	2' 05"		一定ペース	600	0:12:30
M-Swim①	50 × 1	3	1' 15"		ストローク数が変わらないように	150	0:03:45
	50 × 1	3	1' 10"		↓	150	0:03:30
	50 × 1	3	1' 05"		↓	150	0:03:15
M-Swim②	100 × 3	1	2' 00"		パドル・プルブイOK	300	0:06:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2250	0:54:25

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_02\_18



【テーマ】

- リカバリー動作
- ベースアップ100
- ストロークカウントを一定に

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 2	1	2' 30"		チョイス	200	0:05:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		リカバリー肩上げ3回～スイム ※肩甲骨を動かそう	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 20"		フォーミング	100	0:02:20
Drill	25 × 8	1	0' 50"		リカバリー90度ストップ 胸タッチ ※90度で腕を止めて 肘下を脱力 肘が頭より前に来るように	200	0:06:40
Swim	100 × 7	1	2' 20"		一定ペース	700	0:16:20
M-Swim①	50 × 1	2	1' 30"		ストローク数が変わらないように	100	0:03:00
	50 × 1	2	1' 20"		↓	100	0:02:40
	50 × 1	2	1' 10"		↓	100	0:02:20
M-Swim②	100 × 3	1	2' 15"		パドル・プルブイOK	300	0:06:45
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:54:45