



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - ペースコントロール

6

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	0' 55"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:05:30
Swim	50 × 3	1	1' 10"		FR/BA by25m	150	0:03:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		スカーリング/Pull by25m プルブイ足首	150	0:03:30
Pull	50 × 10	1	0' 50"		1E1H 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
Drill	25 × 6	1	0' 35"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:03:30
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
Kick	50 × 4	1	1' 10"		潜水グライドキック/Swim by25m	200	0:04:40
Swim(1)	50 × 4	2	0' 55"			400	0:07:20
Swim(2)	50 × 3	2	0' 50"			300	0:05:00
Swim(3)	50 × 2	2	0' 45"			200	0:03:00
Swim(4)	50 × 1	2	0' 40"			100	0:01:20
					(1)→(2)→(3)→(4)レストなし (4)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3900	1:25:10



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - ペースコントロール

5

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:00
Swim	50 × 3	1	1' 10"		FR/BA by25m	150	0:03:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		スカーリング/Pull by25m プルブイ足首	150	0:03:30
Pull	50 × 10	1	0' 55"		1E1H パドル プルブイ	500	0:09:10
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
Drill	25 × 6	1	0' 35"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:03:30
Swim	150 × 6	1	2' 30"		一定ペース	900	0:15:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Kick	50 × 4	1	1' 10"		潜水グライドキック/Swim by25m	200	0:04:40
Swim(1)	50 × 4	2	1' 00"			400	0:08:00
Swim(2)	50 × 3	2	0' 55"			300	0:05:30
Swim(3)	50 × 2	2	0' 50"			200	0:03:20
Swim(4)	50 × 1	2	0' 45"			100	0:01:30
					(1)→(2)→(3)→(4)レストなし (4)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3600	1:25:10



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - ペースコントロール

4

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:00
Swim	50 × 3	1	1' 15"		FR/BA by25m	150	0:03:45
Drill	50 × 3	1	1' 15"		スカーリング/Pull by25m プルブイ足首	150	0:03:45
Pull	50 × 8	1	1' 00"		1E1H パドル プルブイ	400	0:08:00
Pull	50 × 3	1	1' 15"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:03:45
Drill	25 × 6	1	0' 40"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:04:00
Swim	150 × 5	1	2' 45"		一定ペース	750	0:13:45
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Kick	50 × 3	1	1' 15"		潜水グライドキック/Swim by25m	150	0:03:45
Swim(1)	50 × 4	2	1' 05"			400	0:08:40
Swim(2)	50 × 3	2	1' 00"			300	0:06:00
Swim(3)	50 × 2	2	0' 55"			200	0:03:40
Swim(4)	50 × 1	2	0' 50"			100	0:01:40
					(1)→(2)→(3)→(4)レストなし (4)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3300	1:25:25



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - ペースコントロール

3

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 05"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:30
Swim	50 × 3	1	1' 20"		FR/BA by25m	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"		スカーリング/Pull by25m プルブイ足首	150	0:04:00
Pull	50 × 6	1	1' 05"		1E1H パドル プルブイ	300	0:06:30
Pull	50 × 3	1	1' 20"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:04:00
Drill	25 × 4	1	0' 45"		ロングドックパドル キック打つ	100	0:03:00
Swim	150 × 4	1	3' 00"		一定ペース	600	0:12:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		潜水グライドキック/Swim by25m	150	0:04:00
Swim(1)	50 × 4	2	1' 10"			400	0:09:20
Swim(2)	50 × 3	2	1' 05"			300	0:06:30
Swim(3)	50 × 2	2	1' 00"			200	0:04:00
Swim(4)	50 × 1	2	0' 55"			100	0:01:50
					(1)→(2)→(3)→(4)レストなし (4)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3000	1:24:40

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_02_14



【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- ペースコントロール

2

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 15"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:07:30
Swim	50 × 3	1	1' 30"		FR/BA by25m	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"		スカーリング/Pull by25m プルブイ足首	150	0:04:30
Pull	50 × 10	1	1' 15"		1E1H パドル プルブイ	500	0:12:30
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
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:04:30
Swim	150 × 4	1	3' 15"		一定ペース	600	0:13:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		潜水グライドキック/Swim by25m	150	0:04:30
Swim(1)	50 × 4	1	1' 15"			200	0:05:00
Swim(2)	50 × 3	1	1' 10"			150	0:03:30
Swim(3)	50 × 2	1	1' 05"			100	0:02:10
Swim(4)	50 × 1	1	1' 00"			50	0:01:00
					(1)→(2)→(3)→(4)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						2750	1:25:10

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_02_14



【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- ペースコントロール

1

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 30"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:09:00
Swim	50 × 3	1	1' 40"		FR/BA by25m	150	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 40"		スカーリング/Pull by25m プルブイ足首	150	0:05:00
Pull	50 × 6	1	1' 30"		1E1H パドル プルブイ	300	0:09:00
Pull	50 × 3	1	1' 40"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:05:00
Drill	25 × 4	1	0' 50"		ロングドックパドル キック打つ	100	0:03:20
Swim	150 × 3	1	4' 00"		一定ペース	450	0:12:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Kick	50 × 3	1	1' 40"		潜水グライドキック/Swim by25m	150	0:05:00
Swim(1)	50 × 4	1	1' 30"			200	0:06:00
Swim(2)	50 × 3	1	1' 20"			150	0:04:00
Swim(3)	50 × 2	1	1' 15"			100	0:02:30
Swim(4)	50 × 1	1	1' 10"			50	0:01:10
					(1)→(2)→(3)→(4)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						2350	1:25:20