

テクニック

スピード

筋持久力  
17\_03\_10



【テーマ】

- 左右のバランス
- 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
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右キック/左キック/両足	150	0:04:00
Kick	50 × 4	1	1' 10"		グライドキック/Swim by25m	200	0:04:40
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim(1)	100 × 4	2	1' 30"		キックコントロール	800	0:12:00
Swim(2)	50 × 6	2	0' 45"			600	0:09:00
Swim(3)	25 × 8	2	0' 25"		(1)→(2)→(3)レスト30" (3)→(1)レスト30"	400	0:06:40
							0:02:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	100 × 2	1	2' 30"		スカーリング/Pull/ドックパドル/Pull by25r プルブイ	200	0:05:00
Pull	100 × 8	1	1' 35"		丁寧に パドル プルブイ	800	0:12:40
Swim	100 × 1	1	1' 40"		フォーム 1/3呼吸	100	0:01:40
Down					各自		0:05:00
Total						3750	1:26:10

テクニック

スピード

筋持久力  
17\_03\_10



【テーマ】

- 左右のバランス
- 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
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右キック/左キック/両足	150	0:04:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		グライドキック/Swim by25m	150	0:03:30
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim(1)	100 × 4	2	1' 40"		キックコントロール	800	0:13:20
Swim(2)	50 × 6	2	0' 50"			600	0:10:00
Swim(3)	25 × 6	2	0' 25"		(1)→(2)→(3)レスト30" (3)→(1)レスト30"	300	0:05:00
							0:02:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	100 × 2	1	2' 30"		スカーリング/Pull/ドックパドル/Pull by25r プルブイ	200	0:05:00
Pull	100 × 6	1	1' 45"		丁寧に パドル プルブイ	600	0:10:30
Swim	100 × 2	1	1' 50"		フォーム 1/3呼吸	200	0:03:40
Down					各自		0:05:00
Total						3500	1:25:30

テクニック

スピード

筋持久力  
17\_03\_10



【テーマ】

- 左右のバランス
- 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 × 12	1	0' 40"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:08:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック/両足	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 15"		グライドキック/Swim by25m	150	0:03:45
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim(1)	100 × 3	2	1' 50"		キックコントロール	600	0:11:00
Swim(2)	50 × 6	2	0' 55"			600	0:11:00
Swim(3)	25 × 6	2	0' 30"		(1)→(2)→(3)レスト30" (3)→(1)レスト30"	300	0:06:00
							0:02:30
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Drill	100 × 2	1	2' 45"		スカーリング/Pull/ドックパドル/Pull by25r プルブイ	200	0:05:30
Pull	100 × 5	1	1' 55"		丁寧に パドル プルブイ	500	0:09:35
Swim	100 × 1	1	2' 00"		フォーム 1/3呼吸	100	0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						3100	1:25:30

テクニック

スピード

筋持久力  
17\_03\_10



【テーマ】

- 左右のバランス
- 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 × 12	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:09:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック/両足	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		グライドキック/Swim by25m	150	0:04:00
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim(1)	100 × 3	2	2' 00"		キックコントロール	600	0:12:00
Swim(2)	50 × 4	2	1' 00"			400	0:08:00
Swim(3)	25 × 4	2	0' 30"		(1)→(2)→(3)レスト30" (3)→(1)レスト30"	200	0:04:00
							0:02:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	100 × 2	1	2' 45"		スカーリング/Pull/ドックパドル/Pull by25r プルブイ	200	0:05:30
Pull	100 × 6	1	2' 05"		丁寧に パドル プルブイ	600	0:12:30
Swim	100 × 1	1	2' 10"		フォーム 1/3呼吸	100	0:02:10
Down					各自		0:05:00
Total						2900	1:26:10

テクニック

スピード

筋持久力  
17\_03\_10



【テーマ】

- 左右のバランス
- 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 × 12	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:09:00
Kick	50 × 3	1	1' 40"		右キック/左キック/両足	150	0:05:00
Kick	50 × 4	1	1' 30"		グライドキック/Swim by25m	200	0:06:00
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim(1)	100 × 3	2	2' 10"		キックコントロール	600	0:13:00
Swim(2)	50 × 3	2	1' 05"			300	0:06:30
Swim(3)	25 × 4	2	0' 35"		(1)→(2)→(3)レスト30" (3)→(1)レスト30"	200	0:04:40
							0:02:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	100 × 2	1	3' 00"		スカーリング/Pull/ドックパドル/Pull by25r プルブイ	200	0:06:00
Pull	100 × 4	1	2' 15"		丁寧に パドル プルブイ	400	0:09:00
Swim	100 × 1	1	2' 20"		フォーム 1/3呼吸	100	0:02:20
Down					各自		0:05:00
Total						2650	1:26:00

テクニック

スピード

筋持久力  
17\_03\_10



【テーマ】

- 左右のバランス
- 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
Kick	50 × 3	1	1' 50"		右キック/左キック/両足	150	0:05:30
Kick	50 × 3	1	1' 40"		グライドキック/Swim by25m	150	0:05:00
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim(1)	100 × 3	2	2' 40"		キックコントロール	600	0:16:00
Swim(2)	50 × 3	2	1' 20"			300	0:08:00
Swim(3)	25 × 4	2	0' 40"		(1)→(2)→(3)レスト30" (3)→(1)レスト30"	200	0:05:20
							0:02:30
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Drill	100 × 1	1	3' 15"		スカーリング/Pull/ドックパドル/Pull by25r プルブイ	100	0:03:15
Pull	100 × 3	1	2' 45"		丁寧に パドル プルブイ	300	0:08:15
Swim	100 × 1	1	2' 45"		フォーム 1/3呼吸	100	0:02:45
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:25:35