



- 【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"		ゆっくり大きく	300	0:05:30
Swim	200 × 1	1	3' 30"		丁寧に	200	0:03:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		12サイドスカーリングキック	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		3スカル3ストローク	150	0:03:30
Swim	100 × 15	1	1' 35"		一定ペース	1500	0:23:45
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング 顔上げ プルブイ	150	0:04:30
Pull	50 × 10	1	0' 50"		フォーム パドル プルブイ	500	0:08:20
Swim	25 × 6	1	0' 30"		2ビート/4ビート/6ビート 繰返し	150	0:03:00
Swim	50 × 12	1	0' 50"		丁寧に 1/3呼吸	600	0:10:00
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3850	1:25:35



- 【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"		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 45"		丁寧に	200	0:03:45
Kick	50 × 3	1	1' 20"		12サイドスカーリングキック	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		3スカル3ストローク	150	0:03:30
Swim	100 × 12	1	1' 45"		一定ペース	1200	0:21:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング 顔上げ プルブイ	150	0:04:30
Pull	50 × 10	1	0' 55"		フォーム パドル プルブイ	500	0:09:10
Swim	25 × 6	1	0' 30"		2ビート/4ビート/6ビート 繰返し	150	0:03:00
Swim	50 × 12	1	0' 55"		丁寧に 1/3呼吸	600	0:11:00
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3550	1:25:25



- 【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"		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Swim	200 × 1	1	4' 00"		丁寧に	200	0:04:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		12サイドスカーリングキック	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 15"		3スカル3ストローク	150	0:03:45
Swim	100 × 12	1	1' 55"		一定ペース	1200	0:23:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 顔上げ プルブイ	150	0:05:00
Pull	50 × 8	1	1' 00"		フォーム パドル プルブイ	400	0:08:00
Swim	25 × 6	1	0' 40"		2ビート/4ビート/6ビート 繰返し	150	0:04:00
Swim	50 × 8	1	1' 00"		丁寧に 1/3呼吸	400	0:08:00
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3250	1:25:45



- 【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"		ゆっくり大きく	300	0:06:30
Swim	150 × 1	1	3' 15"		丁寧に	150	0:03:15
Kick	50 × 3	1	1' 30"		12サイドスカーリングキック	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"		3スカル3ストローク	150	0:04:00
Swim	100 × 10	1	2' 05"		一定ペース	1000	0:20:50
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 顔上げ プルブイ	150	0:05:00
Pull	50 × 8	1	1' 05"		フォーム パドル プルブイ	400	0:08:40
Swim	25 × 6	1	0' 45"		2ビート/4ビート/6ビート 繰返し	150	0:04:30
Swim	50 × 8	1	1' 05"		丁寧に 1/3呼吸	400	0:08:40
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						3000	1:25:55



- 【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"		ゆっくり大きく	300	0:07:30
Swim	150 × 1	1	3' 30"		丁寧に	150	0:03:30
Kick	50 × 3	1	1' 40"		12サイドスカーリングキック	150	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		3スカル3ストローク	150	0:04:30
Swim	100 × 8	1	2' 15"		一定ペース	800	0:18:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 顔上げ プルブイ	150	0:05:30
Pull	50 × 6	1	1' 10"		フォーム パドル プルブイ	300	0:07:00
Swim	25 × 6	1	0' 45"		2ビート/4ビート/6ビート 繰返し	150	0:04:30
Swim	50 × 8	1	1' 10"		丁寧に 1/3呼吸	400	0:09:20
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2700	1:24:50

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_04_21



- 【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 × 4	1	1' 30"		ゆっくり大きく	200	0:06:00
Swim	150 × 1	1	4' 00"		丁寧に	150	0:04:00
Kick	50 × 3	1	1' 50"		12サイドスカーリングキック	150	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 40"		3スカル3ストローク	150	0:05:00
Swim	100 × 6	1	2' 45"		一定ペース	600	0:16:30
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 顔上げ プルブイ	150	0:05:30
Pull	50 × 6	1	1' 30"		フォーム パドル プルブイ	300	0:09:00
Swim	25 × 6	1	0' 50"		2ビート/4ビート/6ビート 繰返し	150	0:05:00
Swim	50 × 6	1	1' 30"		丁寧に 1/3呼吸	300	0:09:00
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:25:30