

テクニック

スピード

筋持久力  
17\_07\_01



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 大きい泳ぎ
  - 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 × 8	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:04:40
Swim	100 × 3	1	1' 40"		ビルドアップ by25m	300	0:05:00
Drill	50 × 4	1	1' 10"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	200	0:04:40
Swim(1)	150 × 2	2	2' 15"			600	0:09:00
Swim(2)	100 × 3	2	1' 30"			600	0:09:00
Swim(3)	50 × 4	2	0' 45"			400	0:06:00
					(1)→(2)→(3)レスト30" (3)→(1)レスト30"		0:02:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Dash	25 × 6	1	0' 35"		奇数→イルカ跳び 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:03:30
Down					各自		0:05:00
Total						2550	1:01:20

テクニック

スピード

筋持久力  
17\_07\_01



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 大きい泳ぎ
  - 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 × 8	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:04:40
Swim	100 × 3	1	1' 50"		ビルドアップ by25m	300	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	150	0:03:30
Swim(1)	150 × 2	2	2' 30"			600	0:10:00
Swim(2)	100 × 3	2	1' 40"			600	0:10:00
Swim(3)	50 × 3	2	0' 50"			300	0:05:00
					(1)→(2)→(3)レスト30" (3)→(1)レスト30"		0:02:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Dash	25 × 6	1	0' 35"		奇数→イルカ跳び 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:03:30
Down					各自		0:05:00
Total						2400	1:01:40

テクニック

スピード

筋持久力  
17\_07\_01



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 大きい泳ぎ
  - 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 × 8	1	0' 40"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:05:20
Swim	100 × 2	1	2' 00"		ビルドアップ by25m	200	0:04:00
Drill	50 × 2	1	1' 15"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	100	0:02:30
Swim(1)	150 × 2	2	2' 45"			600	0:11:00
Swim(2)	100 × 3	2	1' 50"			600	0:11:00
Swim(3)	50 × 3	2	0' 55"			300	0:05:30
					(1)→(2)→(3)レスト30" (3)→(1)レスト30"		0:02:30
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Dash	25 × 4	1	0' 40"		奇数→イルカ跳び 偶数→前方確認して横呼吸	100	0:02:40
Down					各自		0:05:00
Total						2200	1:02:10

テクニック

スピード

筋持久力  
17\_07\_01



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 大きい泳ぎ
  - 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 × 8	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:06:00
Swim	100 × 2	1	2' 10"		ビルドアップ by25m	200	0:04:20
Drill	50 × 3	1	1' 20"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	150	0:04:00
Swim(1)	150 × 2	2	3' 00"			600	0:12:00
Swim(2)	100 × 2	2	2' 00"			400	0:08:00
Swim(3)	50 × 2	2	1' 00"			200	0:04:00
					(1)→(2)→(3)レスト30" (3)→(1)レスト30"		0:02:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Dash	25 × 4	1	0' 45"		奇数→イルカ跳び 偶数→前方確認して横呼吸	100	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						1950	1:01:50

テクニック

スピード

筋持久力  
17\_07\_01



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 大きい泳ぎ
  - 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 × 8	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	2' 20"		ビルドアップ by25m	100	0:02:20
Drill	50 × 3	1	1' 30"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	150	0:04:30
Swim(1)	150 × 2	2	3' 15"			600	0:13:00
Swim(2)	100 × 2	2	2' 10"			400	0:08:40
Swim(3)	50 × 2	2	1' 05"			200	0:04:20
					(1)→(2)→(3)レスト30" (3)→(1)レスト30"		0:02:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Dash	25 × 4	1	0' 45"		奇数→イルカ跳び 偶数→前方確認して横呼吸	100	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						1850	1:02:20

テクニック

スピード

筋持久力  
17\_07\_01



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 大きい泳ぎ
  - 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
Swim	100 × 1	1	2' 45"		ビルドアップ by25m	100	0:02:45
Drill	50 × 3	1	1' 40"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	150	0:05:00
Swim(1)	150 × 1	2	4' 00"			300	0:08:00
Swim(2)	100 × 2	2	2' 40"			400	0:10:40
Swim(3)	50 × 2	2	1' 20"			200	0:05:20
					(1)→(2)→(3)レスト30" (3)→(1)レスト30"		0:02:30
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Dash	25 × 4	1	0' 50"		奇数→イルカ跳び 偶数→前方確認して横呼吸	100	0:03:20
Down					各自		0:05:00
Total						1550	1:02:35