



- 【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	25 × 12	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:07:00
Swim	100 × 4	1	1' 40"		DES	400	0:06:40
Kick	50 × 3	1	1' 20"		FLY/FR by25m グライド	150	0:04:00
Pull	100 × 3	1	1' 40"		DPS パドル プルブイ	300	0:05:00
Swim	200 × 4	1	3' 30"		丁寧に	800	0:14:00
Kick	50 × 4	1	1' 10"		12サイド/6サイド by25m	200	0:04:40
Pull	50 × 6	1	0' 50"		DPS パドル プルブイ	300	0:05:00
Swim	150 × 4	1	2' 30"		丁寧に	600	0:10:00
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim	100 × 4	1	1' 30"		H	400	0:06:00
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3700	1:25:50



- 【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	25 × 12	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:07:00
Swim	100 × 3	1	1' 50"		DES	300	0:05:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		FLY/FR by25m グライド	150	0:04:00
Pull	100 × 3	1	1' 50"		DPS パドル プルブイ	300	0:05:30
Swim	200 × 4	1	3' 45"		丁寧に	800	0:15:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		12サイド/6サイド by25m	150	0:03:30
Pull	50 × 6	1	0' 55"		DPS パドル プルブイ	300	0:05:30
Swim	150 × 4	1	2' 45"		丁寧に	600	0:11:00
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim	100 × 3	1	1' 40"		H	300	0:05:00
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3450	1:25:30



- 【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	25 × 12	1	0' 40"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:08:00
Swim	100 × 3	1	2' 00"		DES	300	0:06:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		FLY/FR by25m グライド	150	0:04:30
Pull	100 × 3	1	2' 00"		DPS パドル プルブイ	300	0:06:00
Swim	200 × 3	1	4' 00"		丁寧に	600	0:12:00
Kick	50 × 3	1	1' 15"		12サイド/6サイド by25m	150	0:03:45
Pull	50 × 4	1	1' 00"		DPS パドル プルブイ	200	0:04:00
Swim	150 × 4	1	3' 00"		丁寧に	600	0:12:00
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim	100 × 3	1	1' 50"		H	300	0:05:30
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3150	1:25:15



- 【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	25 × 12	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:09:00
Swim	100 × 3	1	2' 10"		DES	300	0:06:30
Kick	50 × 3	1	1' 30"		FLY/FR by25m グライド	150	0:04:30
Pull	100 × 3	1	2' 10"		DPS パドル プルブイ	300	0:06:30
Swim	200 × 3	1	4' 15"		丁寧に	600	0:12:45
Kick	50 × 3	1	1' 20"		12サイド/6サイド by25m	150	0:04:00
Pull	50 × 4	1	1' 05"		DPS パドル プルブイ	200	0:04:20
Swim	150 × 3	1	3' 10"		丁寧に	450	0:09:30
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim	100 × 3	1	2' 00"		H	300	0:06:00
Dash	25 × 4	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE 偶数→呼吸少なく	100	0:03:20
Down					各自		0:05:00
Total						2950	1:25:25



- 【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	25 × 12	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:09:00
Swim	100 × 3	1	2' 20"		DES	300	0:07:00
Kick	50 × 3	1	1' 40"		FLY/FR by25m グライド	150	0:05:00
Pull	100 × 3	1	2' 20"		DPS パドル プルブイ	300	0:07:00
Swim	200 × 2	1	4' 30"		丁寧に	400	0:09:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		12サイド/6サイド by25m	150	0:04:30
Pull	50 × 4	1	1' 15"		DPS パドル プルブイ	200	0:05:00
Swim	150 × 3	1	3' 20"		丁寧に	450	0:10:00
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim	100 × 3	1	2' 10"		H	300	0:06:30
Dash	25 × 4	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE 偶数→呼吸少なく	100	0:03:20
Down					各自		0:05:00
Total						2750	1:25:20

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_07_05



- 【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	25 × 8	1	0' 50"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:06:40
Swim	100 × 3	1	2' 45"		DES	300	0:08:15
Kick	50 × 2	1	1' 50"		FLY/FR by25m グライド	100	0:03:40
Pull	100 × 3	1	2' 45"		DPS パドル プルブイ	300	0:08:15
Swim	150 × 3	1	4' 15"		丁寧に	450	0:12:45
Kick	50 × 3	1	1' 40"		12サイド/6サイド by25m	150	0:05:00
Pull	50 × 3	1	1' 30"		DPS パドル プルブイ	150	0:04:30
Swim	100 × 3	1	2' 40"		丁寧に	300	0:08:00
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim	50 × 4	1	1' 15"		H	200	0:05:00
Dash	25 × 4	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE 偶数→呼吸少なく	100	0:03:20
Down					各自		0:05:00
Total						2350	1:24:25