



- 【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	100 × 3	1	1' 40"		E/H/E/H by25m	300	0:05:00
Swim	150 × 3	1	2' 30"		DES	450	0:07:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ドックパドル プルブイ	150	0:04:30
Pull	50 × 6	1	0' 50"		DPS パドル プルブイ	300	0:05:00
Pull	150 × 4	1	2' 30"		丁寧に パドル プルブイ	600	0:10:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		12サイド/6サイド by25m	150	0:03:30
Drill	25 × 6	1	0' 35"		片手横右/左 by25m	150	0:03:30
Swim(1)	150 × 4	1	2' 15"			600	0:09:00
Swim(2)	100 × 4	1	1' 30"			400	0:06:00
Swim(3)	50 × 6	1	0' 45"			300	0:04:30
Swim(4)	25 × 8	1	0' 25"			200	0:03:20
					(1)→(2)→(3)→(4)レスト30"		0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						3900	1:23:50



- 【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	50 × 6	1	1' 00"		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Swim	100 × 3	1	1' 50"		E/H/E/H by25m	300	0:05:30
Swim	150 × 3	1	2' 45"		DES	450	0:08:15
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ドックパドル プルブイ	150	0:04:30
Pull	50 × 6	1	0' 55"		DPS パドル プルブイ	300	0:05:30
Pull	150 × 4	1	2' 45"		丁寧に パドル プルブイ	600	0:11:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		12サイド/6サイド by25m	150	0:03:30
Drill	25 × 6	1	0' 35"		片手横右/左 by25m	150	0:03:30
Swim(1)	150 × 3	1	2' 30"			450	0:07:30
Swim(2)	100 × 3	1	1' 40"			300	0:05:00
Swim(3)	50 × 6	1	0' 50"			300	0:05:00
Swim(4)	25 × 6	1	0' 25"			150	0:02:30
					(1)→(2)→(3)→(4)レスト30"		0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						3600	1:24:15

テクニック

スタミナ

筋持久力  
17\_08\_08



- 【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	100 × 3	1	2' 00"		E/H/E/H by25m	300	0:06:00
Swim	150 × 3	1	3' 00"		DES	450	0:09:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ドックパドル プルブイ	150	0:05:00
Pull	50 × 5	1	1' 00"		DPS パドル プルブイ	250	0:05:00
Pull	150 × 3	1	3' 00"		丁寧に パドル プルブイ	450	0:09:00
Kick	50 × 3	1	1' 15"		12サイド/6サイド by25m	150	0:03:45
Drill	25 × 6	1	0' 40"		片手横右/左 by25m	150	0:04:00
Swim(1)	150 × 2	1	2' 45"			300	0:05:30
Swim(2)	100 × 3	1	1' 50"			300	0:05:30
Swim(3)	50 × 6	1	0' 55"			300	0:05:30
Swim(4)	25 × 6	1	0' 30"			150	0:03:00
					(1)→(2)→(3)→(4)レスト30"		0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						3250	1:23:45



- 【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	100 × 3	1	2' 10"		E/H/E/H by25m	300	0:06:30
Swim	150 × 2	1	3' 15"		DES	300	0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ドックパドル プルブイ	150	0:05:00
Pull	50 × 5	1	1' 05"		DPS パドル プルブイ	250	0:05:25
Pull	150 × 3	1	3' 15"		丁寧に パドル プルブイ	450	0:09:45
Kick	50 × 3	1	1' 20"		12サイド/6サイド by25m	150	0:04:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		片手横右/左 by25m	150	0:04:30
Swim(1)	150 × 2	1	3' 00"			300	0:06:00
Swim(2)	100 × 3	1	2' 00"			300	0:06:00
Swim(3)	50 × 4	1	1' 00"			200	0:04:00
Swim(4)	25 × 6	1	0' 30"			150	0:03:00
					(1)→(2)→(3)→(4)レスト30"		0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						3000	1:23:40

テクニック

スタミナ

筋持久力  
17\_08\_08



- 【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	100 × 3	1	2' 20"		E/H/E/H by25m	300	0:07:00
Swim	150 × 2	1	3' 30"		DES	300	0:07:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		ドックパドル プルブイ	150	0:05:30
Pull	50 × 5	1	1' 10"		DPS パドル プルブイ	250	0:05:50
Pull	150 × 2	1	3' 30"		丁寧に パドル プルブイ	300	0:07:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		12サイド/6サイド by25m	150	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		片手横右/左 by25m	150	0:04:30
Swim(1)	150 × 2	1	3' 15"			300	0:06:30
Swim(2)	100 × 3	1	2' 10"			300	0:06:30
Swim(3)	50 × 3	1	1' 05"			150	0:03:15
Swim(4)	25 × 4	1	0' 35"			100	0:02:20
					(1)→(2)→(3)→(4)レスト30"		0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						2750	1:23:55

テクニック

スタミナ

筋持久力  
17\_08\_08



- 【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 × 3	1	1' 30"		ゆっくり大きく	150	0:04:30
Swim	100 × 2	1	2' 45"		E/H/E/H by25m	200	0:05:30
Swim	150 × 2	1	4' 15"		DES	300	0:08:30
Drill	25 × 6	1	0' 55"		ドックパドル プルブイ	150	0:05:30
Pull	50 × 3	1	1' 30"		DPS パドル プルブイ	150	0:04:30
Pull	150 × 2	1	4' 15"		丁寧に パドル プルブイ	300	0:08:30
Kick	50 × 3	1	1' 40"		12サイド/6サイド by25m	150	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		片手横右/左 by25m	150	0:05:00
Swim(1)	150 × 2	1	4' 00"			300	0:08:00
Swim(2)	100 × 2	1	2' 40"			200	0:05:20
Swim(3)	50 × 3	1	1' 20"			150	0:04:00
Swim(4)	25 × 4	1	0' 40"			100	0:02:40
					(1)→(2)→(3)→(4)レスト30"		0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:23:30