

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_08\_12



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スピード強化

6

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	0' 55"		1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:05:30
Swim	100 × 3	1	1' 40"		丁寧に	300	0:05:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		FR/BA by25m グライド	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		両手プル FR/BA by25m キック打つ	150	0:03:30
Swim	50 × 6	1	0' 50"		E/H by25m	300	0:05:00
Swim	100 × 8	1	1' 30"		H 頑張ろう	800	0:12:00
Drill	75 × 4	1	1' 30"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:06:00
Dash	25 × 4	1	1' 00"		一斉スタート	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						2400	1:00:00

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_08\_12



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スピード強化

5

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"		1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:00
Swim	100 × 3	1	1' 50"		丁寧に	300	0:05:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		FR/BA by25m グライド	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		両手プル FR/BA by25m キック打つ	150	0:03:30
Swim	50 × 6	1	0' 55"		E/H by25m	300	0:05:30
Swim	100 × 6	1	1' 40"		H 頑張ろう	600	0:10:00
Drill	75 × 4	1	1' 40"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:06:40
Dash	25 × 4	1	1' 00"		一斉スタート	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						2200	1:00:10

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_08\_12



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スピード強化

4

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"		1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:00
Swim	100 × 3	1	2' 00"		丁寧に	300	0:06:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		FR/BA by25m グライド	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 15"		両手プル FR/BA by25m キック打つ	150	0:03:45
Swim	50 × 4	1	1' 00"		E/H by25m	200	0:04:00
Swim	100 × 5	1	1' 50"		H 頑張ろう	500	0:09:10
Drill	75 × 4	1	1' 50"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:07:20
Dash	25 × 4	1	1' 00"		一斉スタート	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						2000	0:59:45

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_08\_12



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スピード強化

3

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 3	1	1' 05"		1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸	150	0:03:15
Swim	100 × 3	1	2' 10"		丁寧に	300	0:06:30
Kick	50 × 3	1	1' 30"		FR/BA by25m グライド	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"		両手プル FR/BA by25m キック打つ	150	0:04:00
Swim	50 × 5	1	1' 05"		E/H by25m	250	0:05:25
Swim	100 × 4	1	2' 00"		H 頑張ろう	400	0:08:00
Drill	75 × 4	1	2' 00"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:08:00
Dash	25 × 4	1	1' 00"		一斉スタート	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						1800	0:58:40

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_08\_12



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スピード強化

2

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 3	1	1' 15"		1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸	150	0:03:45
Swim	100 × 3	1	2' 20"		丁寧に	300	0:07:00
Kick	50 × 3	1	1' 40"		FR/BA by25m グライド	150	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		両手プル FR/BA by25m キック打つ	150	0:04:30
Swim	50 × 4	1	1' 10"		E/H by25m	200	0:04:40
Swim	100 × 3	1	2' 10"		H 頑張ろう	300	0:06:30
Drill	75 × 4	1	2' 10"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:08:40
Dash	25 × 4	1	1' 00"		一斉スタート	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						1650	0:59:05

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_08\_12



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スピード強化

1

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 3	1	1' 30"		1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸	150	0:04:30
Swim	100 × 1	1	2' 45"		丁寧に	100	0:02:45
Kick	50 × 3	1	1' 50"		FR/BA by25m グライド	150	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 40"		両手プル FR/BA by25m キック打つ	150	0:05:00
Swim	50 × 3	1	1' 30"		E/H by25m	150	0:04:30
Swim	100 × 3	1	2' 30"		H 頑張ろう	300	0:07:30
Drill	75 × 4	1	2' 15"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:09:00
Dash	25 × 4	1	1' 00"		一斉スタート	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						1400	0:57:45