

テクニック

スピード

筋持久力  
17\_08\_16



【テーマ】

- 左右のバランス
- キャッチの意識
- 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"		ゆっくり大きく	300	0:05:30
Swim	100 × 3	1	1' 40"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by2	300	0:05:00
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	50 × 6	1	1' 00"		DES→3本ずつ	300	0:06:00
Swim	100 × 6	2	1' 40"		平均泳速を速く セットレスト1'	1200	0:20:00 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		奇数→ドックパドル プルブイ 偶数→ロングドックパドル	150	0:04:30
Pull	100 × 6	1	1' 30"		1/3呼吸 パドル プルブイ	600	0:09:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:03:30
Swim	50 × 3	1	1' 30"		H	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3550	1:23:30

テクニック

スピード

筋持久力  
17\_08\_16



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - キャッチの意識
  - 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"		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Swim	100 × 3	1	1' 50"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by2	300	0:05:30
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	50 × 6	1	1' 00"		DES→3本ずつ	300	0:06:00
Swim	100 × 5	2	1' 50"		平均泳速を速く セットレスト1'	1000	0:18:20 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		奇数→ドックパドル 偶数→ロングドックパドル	プルバイ 150	0:04:30
Pull	100 × 6	1	1' 40"		1/3呼吸 パドル プルバイ	600	0:10:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		5ストローク3"ストップ プルバイ	150	0:03:30
Swim	50 × 3	1	1' 30"		H	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3350	1:23:50

テクニック

スピード

筋持久力  
17\_08\_16



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - キャッチの意識
  - 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"		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Swim	100 × 3	1	2' 00"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by2	300	0:06:00
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	50 × 6	1	1' 05"		DES→3本ずつ	300	0:06:30
Swim	100 × 4	2	2' 00"		平均泳速を速く セットレスト1'	800	0:16:00 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Drill	25 × 6	1	0' 50"		奇数→ドックパドル 偶数→ロングドックパドル	プルブイ 150	0:05:00
Pull	100 × 5	1	1' 50"		1/3呼吸 パドル プルブイ	500	0:09:10
Drill	50 × 3	1	1' 15"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:03:45
Swim	50 × 3	1	1' 30"		H	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3050	1:23:50

テクニック

スピード

筋持久力  
17\_08\_16



【テーマ】

- 左右のバランス
- キャッチの意識
- 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 × 6	1	1' 05"		ゆっくり大きく	300	0:06:30
Swim	100 × 2	1	2' 10"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by2	200	0:04:20
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	50 × 6	1	1' 10"		DES→3本ずつ	300	0:07:00
Swim	100 × 4	2	2' 10"		平均泳速を速く セットレスト1'	800	0:17:20 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		奇数→ドックパドル 偶数→ロングドックパドル	プルバイ 150	0:05:00
Pull	100 × 4	1	2' 00"		1/3呼吸 パドル プルバイ	400	0:08:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"		5ストローク3"ストップ プルバイ	150	0:04:00
Swim	50 × 3	1	1' 30"		H	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						2850	1:24:10

テクニック

スピード

筋持久力  
17\_08\_16



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - キャッチの意識
  - 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 × 6	1	1' 15"		ゆっくり大きく	300	0:07:30
Swim	100 × 3	1	2' 20"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by2	300	0:07:00
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	50 × 3	1	1' 15"		DES→3本ずつ	150	0:03:45
Swim	100 × 3	2	2' 20"		平均泳速を速く セットレスト1'	600	0:14:00 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		奇数→ドックパドル                      プルバイ 偶数→ロングドックパドル	150	0:05:30
Pull	100 × 4	1	2' 10"		1/3呼吸   パドル   プルバイ	400	0:08:40
Drill	50 × 3	1	1' 30"		5ストローク3"ストップ   プルバイ	150	0:04:30
Swim	50 × 3	1	1' 30"		H	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						2600	1:23:55

テクニック

スピード

筋持久力  
17\_08\_16



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - キャッチの意識
  - 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"		ゆっくり大きく	150	0:04:30
Swim	100 × 2	1	2' 45"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by2	200	0:05:30
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	50 × 3	1	1' 30"		DES→3本ずつ	150	0:04:30
Swim	100 × 3	2	2' 45"		平均泳速を速く セットレスト1'	600	0:16:30 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Drill	25 × 6	1	0' 55"		奇数→ドックパドル                      プルバイ 偶数→ロングドックパドル	150	0:05:30
Pull	100 × 3	1	2' 40"		1/3呼吸   パドル   プルバイ	300	0:08:00
Drill	50 × 3	1	1' 40"		5ストローク3"ストップ   プルバイ	150	0:05:00
Swim	50 × 3	1	1' 30"		H	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						2250	1:23:50