



- 【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	3			①-55"FR ②-1'05"BA/BR ③-50"FR セットレスト30"	900	0:17:00 0:01:00
Drill	50 × 3	1	1'10"		片手横右/左 by25m	150	0:03:30
Kick	50 × 3	1	1'10"		6サイド/Swim by25m	150	0:03:30
Swim	100 × 16	1	1'35"		丁寧に HR→23~25/10"	1600	0:25:20
Swim	25 × 4	1	0'30"		E	100	0:02:00
Drill	100 × 2	1	2'30"		ドックパドル/Pull/スカーリング/Pull by25m プルブイ	200	0:05:00
Pull	50 × 8	1	0'50"		1/3呼吸 パドル プルブイ	400	0:06:40
Drill	25 × 6	1	0'35"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:03:30
Dash	50 × 1	1	1'30"		H 頑張ろう	50	0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						3700	1:24:00



- 【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	3			①-60"FR ②-1' 10"BA/BR ③-55"FR セットレスト30"	900	0:18:30 0:01:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		片手横右/左 by25m	150	0:03:30
Kick	50 × 3	1	1' 10"		6サイド/Swim by25m	150	0:03:30
Swim	100 × 14	1	1' 45"		丁寧に HR→23~25/10"	1400	0:24:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	100 × 2	1	2' 30"		ドックパドル/Pull/スカーリング/Pull by25m プルブイ	200	0:05:00
Pull	50 × 6	1	0' 55"		1/3呼吸 パドル プルブイ	300	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 35"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:03:30
Dash	50 × 1	1	1' 30"		H 頑張ろう	50	0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						3400	1:23:30



- 【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	50 × 6	3			①-60"FR ②-1' 15"BA/BR ③-55"FR セットレスト30"	900	0:19:00 0:01:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		片手横右/左 by25m	150	0:03:45
Kick	50 × 3	1	1' 15"		6サイド/Swim by25m	150	0:03:45
Swim	100 × 12	1	1' 55"		丁寧に HR→23~25/10"	1200	0:23:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Drill	100 × 2	1	2' 45"		ドックパドル/Pull/スカーリング/Pull by25m プルブイ	200	0:05:30
Pull	50 × 6	1	1' 00"		1/3呼吸 パドル プルブイ	300	0:06:00
Drill	25 × 4	1	0' 40"		キャッチアップ ビート板タッチ	100	0:02:40
Dash	50 × 1	1	1' 30"		H 頑張ろう	50	0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						3150	1:23:50



- 【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	3			①-1' 05"FR ②-1' 20"BA/BR ③-60"FR セットレスト30"	900	0:20:30 0:01:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"		片手横右/左 by25m	150	0:04:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		6サイド/Swim by25m	150	0:04:00
Swim	100 × 10	1	2' 05"		丁寧に HR→23~25/10"	1000	0:20:50
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	100 × 2	1	2' 45"		ドックパドル/Pull/スカーリング/Pull by25m プルブイ	200	0:05:30
Pull	50 × 5	1	1' 05"		1/3呼吸 パドル プルブイ	250	0:05:25
Drill	25 × 4	1	0' 45"		キャッチアップ ビート板タッチ	100	0:03:00
Dash	50 × 1	1	1' 30"		H 頑張ろう	50	0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						2900	1:23:45



- 【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 × 5	3			①-1' 15"FR ②-1' 30"BA/BR ③-1' 10"FR セットレスト30"	750	0:20:35 0:01:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		片手横右/左 by25m	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 30"		6サイド/Swim by25m	150	0:04:30
Swim	100 × 8	1	2' 15"		丁寧に HR→23~25/10"	800	0:18:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	100 × 2	1	3' 00"		ドックパドル/Pull/スカーリング/Pull by25m プルブイ	200	0:06:00
Pull	50 × 6	1	1' 10"		1/3呼吸 パドル プルブイ	300	0:07:00
Drill	25 × 4	1	0' 45"		キャッチアップ ビート板タッチ	100	0:03:00
Dash	50 × 1	1	1' 30"		H 頑張ろう	50	0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						2600	1:24:05

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_08_22



- 【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 × 4	3			①-1' 30"FR ②-1' 50"BA/BR ③-1' 20"FR セットレスト30"	600	0:18:40 0:01:00
Drill	50 × 3	1	1' 40"		片手横右/左 by25m	150	0:05:00
Kick	50 × 3	1	1' 40"		6サイド/Swim by25m	150	0:05:00
Swim	100 × 6	1	2' 45"		丁寧に HR→23~25/10"	600	0:16:30
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Drill	100 × 2	1	3' 15"		ドックパドル/Pull/スカーリング/Pull by25m プルブイ	200	0:06:30
Pull	50 × 5	1	1' 30"		1/3呼吸 パドル プルブイ	250	0:07:30
Drill	25 × 4	1	0' 50"		キャッチアップ ビート板タッチ	100	0:03:20
Dash	50 × 1	1	1' 30"		H 頑張ろう	50	0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						2200	1:23:20