

テクニック

スタミナ

筋持久力  
17\_09\_08



【テーマ】

- 左右のバランス
- ローリングのバランス
- 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
Kick	50 × 3	1	1' 20"		ローリングキック FR/BA by25m	150	0:04:00
Swim	50 × 3	1	1' 10"		FR/BA by25m	150	0:03:30
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(1)	100 × 4	2	1' 30"			800	0:12:00
Swim(2)	50 × 6	2	0' 45"			600	0:09:00
Swim(3)	25 × 8	2	0' 25"			400	0:06:40
					(1)→(2)→(3)レスト30" (3)→(1)レスト30"		0:02:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ドックパドル パドル プルブイ	150	0:04:30
Pull	150 × 5	1	2' 30"		丁寧に 1/3呼吸 パドル プルブイ	750	0:12:30
Swim	100 × 1	1	1' 40"		フォーム	100	0:01:40
Down					各自		0:05:00
Total						3700	1:24:20



【テーマ】

- 左右のバランス
- ローリングのバランス
- 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
Kick	50 × 3	1	1' 20"		ローリングキック FR/BA by25m	150	0:04:00
Swim	50 × 2	1	1' 10"		FR/BA by25m	100	0:02:20
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(1)	100 × 4	2	1' 40"			800	0:13:20
Swim(2)	50 × 6	2	0' 50"			600	0:10:00
Swim(3)	25 × 8	2	0' 25"			400	0:06:40
					(1)→(2)→(3)レスト30" (3)→(1)レスト30"		0:02:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ドックパドル パドル プルブイ	150	0:04:30
Pull	150 × 4	1	2' 45"		丁寧に 1/3呼吸 パドル プルブイ	600	0:11:00
Swim	100 × 1	1	1' 50"		フォーム	100	0:01:50
Down					各自		0:05:00
Total						3500	1:24:40

テクニック

スタミナ

筋持久力  
17\_09\_08



【テーマ】

- 左右のバランス
- ローリングのバランス
- 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
Kick	50 × 3	1	1' 30"		ローリングキック FR/BA by25m	150	0:04:30
Swim	50 × 3	1	1' 15"		FR/BA by25m	150	0:03:45
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(1)	100 × 3	2	1' 50"			600	0:11:00
Swim(2)	50 × 6	2	0' 55"			600	0:11:00
Swim(3)	25 × 6	2	0' 30"			300	0:06:00
					(1)→(2)→(3)レスト30" (3)→(1)レスト30"		0:02:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ドックパドル パドル プルブイ	150	0:05:00
Pull	150 × 3	1	3' 00"		丁寧に 1/3呼吸 パドル プルブイ	450	0:09:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		フォーム	100	0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						3100	1:24:00



【テーマ】

- 左右のバランス
- ローリングのバランス
- 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
Kick	50 × 3	1	1' 30"		ローリングキック FR/BA by25m	150	0:04:30
Swim	50 × 3	1	1' 20"		FR/BA by25m	150	0:04:00
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' 20"		3スカル3ストローク	150	0:04:00
Swim(1)	100 × 3	2	2' 00"			600	0:12:00
Swim(2)	50 × 4	2	1' 00"			400	0:08:00
Swim(3)	25 × 6	2	0' 30"			300	0:06:00
					(1)→(2)→(3)レスト30" (3)→(1)レスト30"		0:02:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ドックパドル パドル プルブイ	150	0:05:00
Pull	150 × 3	1	3' 15"		丁寧に 1/3呼吸 パドル プルブイ	450	0:09:45
Swim	100 × 1	1	2' 10"		フォーム	100	0:02:10
Down					各自		0:05:00
Total						2900	1:23:55

テクニック

スタミナ

筋持久力  
17\_09\_08



【テーマ】

- 左右のバランス
- ローリングのバランス
- 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
Kick	50 × 3	1	1' 40"		ローリングキック FR/BA by25m	150	0:05:00
Swim	50 × 3	1	1' 30"		FR/BA by25m	150	0:04:30
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(1)	100 × 3	2	2' 10"			600	0:13:00
Swim(2)	50 × 3	2	1' 05"			300	0:06:30
Swim(3)	25 × 4	2	0' 35"			200	0:04:40
					(1)→(2)→(3)レスト30" (3)→(1)レスト30"		0:02:30
Drill	25 × 6	1	0' 55"		ドックパドル パドル プルブイ	150	0:05:30
Pull	150 × 2	1	3' 30"		丁寧に 1/3呼吸 パドル プルブイ	300	0:07:00
Swim	100 × 1	1	2' 20"		フォーム	100	0:02:20
Down					各自		0:05:00
Total						2550	1:23:00

テクニック

スタミナ

筋持久力  
17\_09\_08



【テーマ】

- 左右のバランス
- ローリングのバランス
- 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
Kick	50 × 3	1	1' 50"		ローリングキック FR/BA by25m	150	0:05:30
Swim	50 × 3	1	1' 40"		FR/BA by25m	150	0:05:00
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(1)	100 × 3	2	2' 40"			600	0:16:00
Swim(2)	50 × 3	2	1' 20"			300	0:08:00
Swim(3)	25 × 4	2	0' 40"			200	0:05:20
					(1)→(2)→(3)レスト30" (3)→(1)レスト30"		0:02:30
Drill	25 × 6	1	0' 55"		ドックパドル パドル プルブイ	150	0:05:30
Pull	100 × 1	1	2' 45"		丁寧に 1/3呼吸 パドル プルブイ	100	0:02:45
Swim	100 × 1	1	2' 45"		フォーム	100	0:02:45
Down					各自		0:05:00
Total						2200	1:23:20