

テクニック

スピード

筋持久力  
17\_10\_04



- 【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 |
| Kick  | 50 × 3   | 1   | 1' 20" |    | FLY/FR by25m                     | 150      | 0:04:00 |
| Drill | 50 × 3   | 1   | 1' 10" |    | FLY 片手前右/左 by25m                 | 150      | 0:03:30 |
| Swim  | 100 × 12 | 1   | 1' 40" |    | 丁寧に                              | 1200     | 0:20:00 |
| Drill | 25 × 6   | 1   | 0' 45" |    | スカーリング 様々な位置で プルブイ               | 150      | 0:04:30 |
| Pull  | 50 × 6   | 1   | 0' 50" |    | フリスト/Pull by25m プルブイ             | 300      | 0:05:00 |
| Pull  | 50 × 12  | 1   | 0' 45" |    | 丁寧に パドル プルブイ                     | 600      | 0:09:00 |
| Swim  | 100 × 6  | 1   | 1' 35" |    | 1~3DES                           | 600      | 0:09:30 |
| Drill | 50 × 3   | 1   | 1' 10" |    | 片手横右/左 by25m                     | 150      | 0:03:30 |
| Dash  | 25 × 6   | 1   | 0' 45" |    | 奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE<br>偶数→呼吸少なく | 150      | 0:04:30 |
| Down  |          |     |        |    | 各自                               |          | 0:05:00 |
| Total |          |     |        |    |                                  | 3750     | 1:24:00 |



- 【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 |
| Kick  | 50 × 3   | 1   | 1' 20" |    | FLY/FR by25m                     | 150      | 0:04:00 |
| Drill | 50 × 3   | 1   | 1' 10" |    | FLY 片手前右/左 by25m                 | 150      | 0:03:30 |
| Swim  | 100 × 10 | 1   | 1' 50" |    | 丁寧に                              | 1000     | 0:18:20 |
| Drill | 25 × 6   | 1   | 0' 45" |    | スカーリング 様々な位置で プルブイ               | 150      | 0:04:30 |
| Pull  | 50 × 6   | 1   | 0' 55" |    | フィスト/Pull by25m プルブイ             | 300      | 0:05:30 |
| Pull  | 50 × 10  | 1   | 0' 50" |    | 丁寧に パドル プルブイ                     | 500      | 0:08:20 |
| Swim  | 100 × 6  | 1   | 1' 45" |    | 1~3DES                           | 600      | 0:10:30 |
| Drill | 50 × 3   | 1   | 1' 10" |    | 片手横右/左 by25m                     | 150      | 0:03:30 |
| Dash  | 25 × 6   | 1   | 0' 45" |    | 奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE<br>偶数→呼吸少なく | 150      | 0:04:30 |
| Down  |          |     |        |    | 各自                               |          | 0:05:00 |
| Total |          |     |        |    |                                  | 3450     | 1:23:40 |



- 【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 |
| Kick  | 50 × 3  | 1   | 1' 30" |    | FLY/FR by25m                     | 150      | 0:04:30 |
| Drill | 50 × 3  | 1   | 1' 15" |    | FLY 片手前右/左 by25m                 | 150      | 0:03:45 |
| Swim  | 100 × 8 | 1   | 2' 00" |    | 丁寧に                              | 800      | 0:16:00 |
| Drill | 25 × 6  | 1   | 0' 50" |    | スカーリング 様々な位置で プルブイ               | 150      | 0:05:00 |
| Pull  | 50 × 6  | 1   | 1' 00" |    | フィスト/Pull by25m プルブイ             | 300      | 0:06:00 |
| Pull  | 50 × 8  | 1   | 0' 55" |    | 丁寧に パドル プルブイ                     | 400      | 0:07:20 |
| Swim  | 100 × 6 | 1   | 1' 55" |    | 1~3DES                           | 600      | 0:11:30 |
| Drill | 50 × 3  | 1   | 1' 15" |    | 片手横右/左 by25m                     | 150      | 0:03:45 |
| Dash  | 25 × 6  | 1   | 0' 45" |    | 奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE<br>偶数→呼吸少なく | 150      | 0:04:30 |
| Down  |         |     |        |    | 各自                               |          | 0:05:00 |
| Total |         |     |        |    |                                  | 3150     | 1:23:20 |



- 【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 |
| Kick  | 50 × 3  | 1   | 1' 30" |    | FLY/FR by25m                     | 150      | 0:04:30 |
| Drill | 50 × 3  | 1   | 1' 20" |    | FLY 片手前右/左 by25m                 | 150      | 0:04:00 |
| Swim  | 100 × 6 | 1   | 2' 10" |    | 丁寧に                              | 600      | 0:13:00 |
| Drill | 25 × 6  | 1   | 0' 50" |    | スカーリング 様々な位置で プルブイ               | 150      | 0:05:00 |
| Pull  | 50 × 6  | 1   | 1' 05" |    | フリスト/Pull by25m プルブイ             | 300      | 0:06:30 |
| Pull  | 50 × 8  | 1   | 1' 00" |    | 丁寧に パドル プルブイ                     | 400      | 0:08:00 |
| Swim  | 100 × 6 | 1   | 2' 05" |    | 1~3DES                           | 600      | 0:12:30 |
| Drill | 50 × 3  | 1   | 1' 20" |    | 片手横右/左 by25m                     | 150      | 0:04:00 |
| Dash  | 25 × 6  | 1   | 0' 50" |    | 奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE<br>偶数→呼吸少なく | 150      | 0:05:00 |
| Down  |         |     |        |    | 各自                               |          | 0:05:00 |
| Total |         |     |        |    |                                  | 2950     | 1:24:00 |

テクニック

スピード

筋持久力  
17\_10\_04



- 【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 |
| Kick  | 50 × 3  | 1   | 1' 40" |    | FLY/FR by25m                     | 150      | 0:05:00 |
| Drill | 50 × 3  | 1   | 1' 30" |    | FLY 片手前右/左 by25m                 | 150      | 0:04:30 |
| Swim  | 100 × 4 | 1   | 2' 20" |    | 丁寧に                              | 400      | 0:09:20 |
| Drill | 25 × 6  | 1   | 0' 55" |    | スカーリング 様々な位置で プルブイ               | 150      | 0:05:30 |
| Pull  | 50 × 6  | 1   | 1' 10" |    | フィスト/Pull by25m プルブイ             | 300      | 0:07:00 |
| Pull  | 50 × 6  | 1   | 1' 05" |    | 丁寧に パドル プルブイ                     | 300      | 0:06:30 |
| Swim  | 100 × 6 | 1   | 2' 15" |    | 1~3DES                           | 600      | 0:13:30 |
| Drill | 50 × 3  | 1   | 1' 30" |    | 片手横右/左 by25m                     | 150      | 0:04:30 |
| Dash  | 25 × 6  | 1   | 0' 50" |    | 奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE<br>偶数→呼吸少なく | 150      | 0:05:00 |
| Down  |         |     |        |    | 各自                               |          | 0:05:00 |
| Total |         |     |        |    |                                  | 2650     | 1:23:20 |

テクニック

スピード

筋持久力  
17\_10\_04



- 【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 |
| Kick  | 50 × 3  | 1   | 1' 50" |    | FLY/FR by25m                     | 150      | 0:05:30 |
| Drill | 50 × 3  | 1   | 1' 40" |    | FLY 片手前右/左 by25m                 | 150      | 0:05:00 |
| Swim  | 100 × 4 | 1   | 2' 45" |    | 丁寧に                              | 400      | 0:11:00 |
| Drill | 25 × 6  | 1   | 0' 55" |    | スカーリング 様々な位置で プルブイ               | 150      | 0:05:30 |
| Pull  | 50 × 6  | 1   | 1' 30" |    | フリスト/Pull by25m プルブイ             | 300      | 0:09:00 |
| Pull  | 50 × 6  | 1   | 1' 20" |    | 丁寧に パドル プルブイ                     | 300      | 0:08:00 |
| Swim  | 100 × 3 | 1   | 2' 40" |    | 1~3DES                           | 300      | 0:08:00 |
| Drill | 50 × 3  | 1   | 1' 40" |    | 片手横右/左 by25m                     | 150      | 0:05:00 |
| Dash  | 25 × 6  | 1   | 0' 50" |    | 奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE<br>偶数→呼吸少なく | 150      | 0:05:00 |
| Down  |         |     |        |    | 各自                               |          | 0:05:00 |
| Total |         |     |        |    |                                  | 2200     | 1:21:30 |