

テクニック

スタミナ

筋持久力  
17\_10\_06



- 【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	25 × 12	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:07:00
Swim	100 × 4	1	1' 40"		DES	400	0:06:40
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング パドル プルブイ	150	0:04:30
Pull	150 × 3	1	2' 30"		丁寧に パドル プルブイ	450	0:07:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	150	0:03:30
Swim(1)	150 × 4	1	2' 15"			600	0:09:00
Swim(2)	100 × 6	1	1' 30"			600	0:09:00
Swim(3)	50 × 12	1	0' 45"			600	0:09:00
					(1)→(2)→(3)レスト30"		0:01:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		FLY/FR by25m グライド	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	50 × 3	2	0' 40"		H	300	0:04:00
					セットレスト30"		0:00:30
Down					各自		0:05:00
Total						3850	1:24:10

テクニック

スタミナ

筋持久力  
17\_10\_06



- 【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	25 × 12	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:07:00
Swim	100 × 3	1	1' 50"		DES	300	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング パドル プルブイ	150	0:04:30
Pull	150 × 3	1	2' 45"		丁寧に パドル プルブイ	450	0:08:15
Drill	50 × 3	1	1' 10"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	150	0:03:30
Swim(1)	150 × 4	1	2' 30"			600	0:10:00
Swim(2)	100 × 6	1	1' 40"			600	0:10:00
Swim(3)	50 × 10	1	0' 50"			500	0:08:20
					(1)→(2)→(3)レスト30"		0:01:00
Kick	50 × 2	1	1' 20"		FLY/FR by25m グライド	100	0:02:40
Drill	50 × 3	1	1' 10"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	50 × 3	2	0' 45"		H	300	0:04:30
					セットレスト30"		0:00:30
Down					各自		0:05:00
Total						3600	1:24:15

テクニック

スタミナ

筋持久力  
17\_10\_06



- 【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	25 × 12	1	0' 40"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:08:00
Swim	100 × 3	1	2' 00"		DES	300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング パドル プルブイ	150	0:05:00
Pull	150 × 3	1	3' 00"		丁寧に パドル プルブイ	450	0:09:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	150	0:03:45
Swim(1)	150 × 4	1	2' 45"			600	0:11:00
Swim(2)	100 × 4	1	1' 50"			400	0:07:20
Swim(3)	50 × 6	1	0' 55"			300	0:05:30
					(1)→(2)→(3)レスト30"		0:01:00
Kick	50 × 2	1	1' 30"		FLY/FR by25m グライド	100	0:03:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:45
Swim	50 × 3	2	0' 50"		H	300	0:05:00
					セットレスト30"		0:00:30
Down					各自		0:05:00
Total						3200	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	25 × 12	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:09:00
Swim	100 × 3	1	2' 10"		DES	300	0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング パドル プルブイ	150	0:05:00
Pull	150 × 2	1	3' 15"		丁寧に パドル プルブイ	300	0:06:30
Drill	50 × 4	1	1' 20"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	200	0:05:20
Swim(1)	150 × 3	1	3' 00"			450	0:09:00
Swim(2)	100 × 4	1	2' 00"			400	0:08:00
Swim(3)	50 × 6	1	1' 00"			300	0:06:00
					(1)→(2)→(3)レスト30"		0:01:00
Kick	50 × 2	1	1' 30"		FLY/FR by25m グライド	100	0:03:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:00
Swim	50 × 3	2	0' 55"		H	300	0:05:30
					セットレスト30"		0:00:30
Down					各自		0:05:00
Total						2950	1:24:20

テクニック

スタミナ

筋持久力  
17\_10\_06



- 【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	25 × 12	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:09:00
Swim	100 × 3	1	2' 20"		DES	300	0:07:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング パドル プルブイ	150	0:05:30
Pull	150 × 2	1	3' 30"		丁寧に パドル プルブイ	300	0:07:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	150	0:04:30
Swim(1)	150 × 2	1	3' 15"			300	0:06:30
Swim(2)	100 × 3	1	2' 10"			300	0:06:30
Swim(3)	50 × 6	1	1' 05"			300	0:06:30
					(1)→(2)→(3)レスト30"		0:01:00
Kick	50 × 3	1	1' 40"		FLY/FR by25m グライド	150	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:30
Swim	50 × 3	2	1' 00"		H	300	0:06:00
					セットレスト30"		0:00:30
Down					各自		0:05:00
Total						2700	1:24:30

テクニック

スタミナ

筋持久力  
17\_10\_06



- 【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	25 × 8	1	0' 50"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:06:40
Swim	100 × 2	1	2' 45"		DES	200	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング パドル プルブイ	150	0:05:30
Pull	150 × 2	1	4' 15"		丁寧に パドル プルブイ	300	0:08:30
Drill	50 × 3	1	1' 40"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	150	0:05:00
Swim(1)	150 × 2	1	4' 15"			300	0:08:30
Swim(2)	100 × 3	1	2' 40"			300	0:08:00
Swim(3)	50 × 3	1	1' 20"			150	0:04:00
					(1)→(2)→(3)レスト30"		0:01:00
Kick	50 × 3	1	1' 50"		FLY/FR by25m グライド	150	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 40"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:05:00
Swim	50 × 2	2	1' 15"		H	200	0:05:00
					セットレスト30"		0:00:30
Down					各自		0:05:00
Total						2250	1:23:40