

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_10\_28



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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"		1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:05:30
Swim	100 × 3	1	1' 40"		ビルドアップ by25m	300	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 40"		両手プル キック打つ	150	0:04:00
Drill	75 × 4	1	1' 30"		ドック/ロングドック/Swim by25m キック打	300	0:06:00
Swim	100 × 3	4	1' 25"		H 頑張ろう セットレスト30"	1200	0:17:00 0:01:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Dash	25 × 6	1	0' 25"		前方確認して横呼吸	150	0:02:30
Down					各自		0:05:00
Total						2500	0:58:30

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_10\_28



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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"		1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:00
Swim	100 × 4	1	1' 50"		ビルドアップ by25m	400	0:07:20
Drill	25 × 6	1	0' 40"		両手プル キック打つ	150	0:04:00
Drill	75 × 4	1	1' 40"		ドック/ロングドック/Swim by25m キック打	300	0:06:40
Swim	100 × 3	3	1' 35"		H 頑張ろう セットレスト30"	900	0:14:15 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Dash	25 × 6	1	0' 25"		前方確認して横呼吸	150	0:02:30
Down					各自		0:05:00
Total						2300	0:58:45

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_10\_28



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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"		1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:00
Swim	100 × 2	1	2' 00"		ビルドアップ by25m	200	0:04:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		両手プル キック打つ	150	0:04:30
Drill	75 × 4	1	1' 50"		ドック/ロングドック/Swim by25m キック打	300	0:07:20
Swim	100 × 3	3	1' 45"		H 頑張ろう セットレスト30"	900	0:15:45 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Dash	25 × 6	1	0' 30"		前方確認して横呼吸	150	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						2100	0:59:15

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_10\_28



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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"		1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:30
Swim	100 × 3	1	2' 10"		ビルドアップ by25m	300	0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		両手プル キック打つ	150	0:04:30
Drill	75 × 4	1	2' 00"		ドック/ロングドック/Swim by25m キック打	300	0:08:00
Swim	100 × 3	2	1' 55"		H 頑張ろう セットレスト30"	600	0:11:30 0:00:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Dash	25 × 6	1	0' 30"		前方確認して横呼吸	150	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						1900	0:58:30

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_10\_28



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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"		1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:07:30
Swim	100 × 2	1	2' 15"		ビルドアップ by25m	200	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		両手プル キック打つ	150	0:05:00
Drill	75 × 4	1	2' 10"		ドック/ロングドック/Swim by25m キック打	300	0:08:40
Swim	100 × 3	2	2' 05"		H 頑張ろう セットレスト30"	600	0:12:30 0:00:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Dash	25 × 4	1	0' 35"		前方確認して横呼吸	100	0:02:20
Down					各自		0:05:00
Total						1750	0:59:00

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_10\_28



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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"		1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸	150	0:04:30
Swim	100 × 2	1	2' 45"		ビルドアップ by25m	200	0:05:30
Drill	25 × 4	1	0' 50"		両手プル キック打つ	100	0:03:20
Drill	75 × 4	1	2' 15"		ドック/ロングドック/Swim by25m キック打	300	0:09:00
Swim	100 × 3	2	2' 30"		H 頑張ろう セットレスト30"	600	0:15:00 0:00:30
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Dash	25 × 4	1	0' 40"		前方確認して横呼吸	100	0:02:40
Down					各自		0:05:00
Total						1550	0:58:50