

テクニック

スピード

筋持久力  
17\_11\_08



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- スピード強化

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	75 × 4	1	1' 15"		キャッチアップ・1/3呼吸・1/5呼吸 by25m	300	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		両手プル プルブイ足首	150	0:04:30
Pull	200 × 6	1	3' 15"		丁寧に パドル プルブイ	1200	0:19:30
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	200 × 6	1	3' 00"		一定ペース HR→25/10"	1200	0:18:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		6サイドキック/Swim by25m	150	0:03:30
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水 偶数→顔上げ	100	0:04:00
Swim	50 × 1	1	1' 30"		H 頑張ろう	50	0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						3700	1:23:30

テクニック

スピード

筋持久力  
17\_11\_08



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- スピード強化

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	75 × 4	1	1' 20"		キャッチアップ・1/3呼吸・1/5呼吸 by25m	300	0:05:20
Drill	25 × 6	1	0' 45"		両手プル プルブイ足首	150	0:04:30
Pull	200 × 5	1	3' 30"		丁寧に パドル プルブイ	1000	0:17:30
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	200 × 6	1	3' 15"		一定ペース HR→25/10"	1200	0:19:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		6サイドキック/Swim by25m	150	0:03:30
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水 偶数→顔上げ	100	0:04:00
Swim	50 × 1	1	1' 30"		H 頑張ろう	50	0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						3500	1:23:20

テクニック

スピード

筋持久力  
17.11.08



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- スピード強化

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	75 × 4	1	1' 30"		キャッチアップ・1/3呼吸・1/5呼吸 by25m	300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		両手プル プルブイ足首	150	0:05:00
Pull	200 × 4	1	3' 45"		丁寧に パドル プルブイ	800	0:15:00
Drill	50 × 4	1	1' 15"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	200	0:05:00
Swim	200 × 5	1	3' 30"		一定ペース HR→25/10"	1000	0:17:30
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Kick	50 × 3	1	1' 15"		6サイドキック/Swim by25m	150	0:03:45
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水 偶数→顔上げ	100	0:04:00
Swim	50 × 1	1	1' 30"		H 頑張ろう	50	0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						3150	1:23:25

テクニック

スピード

筋持久力  
17\_11\_08



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- スピード強化

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	75 × 4	1	1' 40"		キャッチアップ・1/3呼吸・1/5呼吸 by25m	300	0:06:40
Drill	25 × 6	1	0' 50"		両手プル プルブイ足首	150	0:05:00
Pull	200 × 4	1	4' 00"		丁寧に パドル プルブイ	800	0:16:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	150	0:04:00
Swim	200 × 4	1	3' 45"		一定ペース HR→25/10"	800	0:15:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		6サイドキック/Swim by25m	150	0:04:00
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水 偶数→顔上げ	100	0:04:00
Swim	50 × 1	1	1' 30"		H 頑張ろう	50	0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						2900	1:23:10

テクニック

スピード

筋持久力  
17\_11\_08



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- スピード強化

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	75 × 4	1	1' 50"		キャッチアップ・1/3呼吸・1/5呼吸 by25m	300	0:07:20
Drill	25 × 6	1	0' 55"		両手プル プルブイ足首	150	0:05:30
Pull	150 × 4	1	3' 30"		丁寧に パドル プルブイ	600	0:14:00
Drill	50 × 4	1	1' 30"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	200	0:06:00
Swim	150 × 4	1	3' 15"		一定ペース HR→25/10"	600	0:13:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		6サイドキック/Swim by25m	150	0:04:30
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水 偶数→顔上げ	100	0:04:00
Swim	50 × 1	1	1' 30"		H 頑張ろう	50	0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						2550	1:22:50

テクニック

スピード

筋持久力  
17\_11\_08



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- スピード強化

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	75 × 4	1	2' 00"		キャッチアップ・1/3呼吸・1/5呼吸 by25m	300	0:08:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		両手プル プルブイ足首	150	0:05:30
Pull	150 × 4	1	4' 15"		丁寧に パドル プルブイ	600	0:17:00
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	150 × 3	1	4' 00"		一定ペース HR→25/10"	450	0:12:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Kick	50 × 3	1	1' 40"		6サイドキック/Swim by25m	150	0:05:00
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水 偶数→顔上げ	100	0:04:00
Swim	50 × 1	1	1' 30"		H 頑張ろう	50	0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						2250	1:23:00