



- 【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 × 3	1	1' 40"		1/3呼吸	300	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		ロングドックパドル/Swim by25m	150	0:03:30
Swim	150 × 4	1	2' 30"		丁寧に	600	0:10:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		6サイド/Swim by25m	150	0:03:30
Swim	150 × 4	1	2' 15"		H 頑張ろう	600	0:09:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	50 × 4	1	1' 10"		スカーリング/Pull by25m プルブイ足首	200	0:04:40
Pull	100 × 12	1	1' 35"		丁寧に パドル プルブイ	1200	0:19:00
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→12.5m顔上げH 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3750	1:23:10



- 【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"		1/3呼吸	300	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		ロングドックパドル/Swim by25m	150	0:03:30
Swim	150 × 4	1	2' 45"		丁寧に	600	0:11:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		6サイド/Swim by25m	150	0:03:30
Swim	150 × 4	1	2' 30"		H 頑張ろう	600	0:10:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		スカーリング/Pull by25m プルブイ足首	150	0:03:30
Pull	100 × 10	1	1' 45"		丁寧に パドル プルブイ	1000	0:17:30
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→12.5m顔上げH 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3500	1:23:00



- 【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"		1/3呼吸	300	0:06:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		ロングドックパドル/Swim by25m	150	0:03:45
Swim	150 × 4	1	3' 00"		丁寧に	600	0:12:00
Kick	50 × 3	1	1' 15"		6サイド/Swim by25m	150	0:03:45
Swim	150 × 3	1	2' 45"		H 頑張ろう	450	0:08:15
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Drill	50 × 3	1	1' 15"		スカーリング/Pull by25m プルブイ足首	150	0:03:45
Pull	100 × 8	1	1' 55"		丁寧に パドル プルブイ	800	0:15:20
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→12.5m顔上げH 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3150	1:23:00



- 【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"		1/3呼吸	300	0:06:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"		ロングドックパドル/Swim by25m	150	0:04:00
Swim	150 × 3	1	3' 15"		丁寧に	450	0:09:45
Kick	50 × 3	1	1' 20"		6サイド/Swim by25m	150	0:04:00
Swim	150 × 3	1	3' 00"		H 頑張ろう	450	0:09:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	50 × 4	1	1' 20"		スカーリング/Pull by25m プルブイ足首	200	0:05:20
Pull	100 × 6	1	2' 05"		丁寧に パドル プルブイ	600	0:12:30
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→12.5m顔上げH 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2850	1:23:05

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_11_24



- 【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"		1/3呼吸	300	0:07:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		ロングドックパドル/Swim by25m	150	0:04:30
Swim	150 × 3	1	3' 30"		丁寧に	450	0:10:30
Kick	50 × 3	1	1' 30"		6サイド/Swim by25m	150	0:04:30
Swim	150 × 2	1	3' 15"		H 頑張ろう	300	0:06:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		スカーリング/Pull by25m プルブイ足首	150	0:04:30
Pull	100 × 6	1	2' 15"		丁寧に パドル プルブイ	600	0:13:30
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→12.5m顔上げH 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2650	1:23:00

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_11_24



- 【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 × 3	1	2' 45"		1/3呼吸	300	0:08:15
Drill	50 × 3	1	1' 40"		ロングドックパドル/Swim by25m	150	0:05:00
Swim	100 × 3	1	2' 45"		丁寧に	300	0:08:15
Kick	50 × 3	1	1' 40"		6サイド/Swim by25m	150	0:05:00
Swim	100 × 3	1	2' 30"		H 頑張ろう	300	0:07:30
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Drill	50 × 3	1	1' 40"		スカーリング/Pull by25m プルブイ足首	150	0:05:00
Pull	100 × 5	1	2' 40"		丁寧に パドル プルブイ	500	0:13:20
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→12.5m顔上げH 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:22:20