

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_12\_01



- 【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
Drill	50 × 4	1	1' 10"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	200	0:04:40
Swim	100 × 6	1	1' 40"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by2	600	0:10:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右キック/左キック/両足	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		片手横右/左 by25m	150	0:03:30
Swim(1)	50 × 6	1	0' 55"			300	0:05:30
Swim(2)	50 × 6	1	0' 50"			300	0:05:00
Swim(3)	50 × 6	1	0' 45"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レスト30"	300	0:04:30 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		両手プル プルブイ足首	150	0:04:30
Pull	100 × 10	1	1' 35"		丁寧に パドル プルブイ	1000	0:15:50
Down					各自		0:05:00
Total						3550	1:22:30



- 【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
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	100 × 6	1	1' 50"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by2	600	0:11:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右キック/左キック/両足	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		片手横右/左 by25m	150	0:03:30
Swim(1)	50 × 6	1	1' 00"			300	0:06:00
Swim(2)	50 × 6	1	0' 55"			300	0:05:30
Swim(3)	50 × 6	1	0' 50"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レスト30"	300	0:05:00 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		両手プル プルブイ足首	150	0:04:30
Pull	100 × 8	1	1' 45"		丁寧に パドル プルブイ	800	0:14:00
Down					各自		0:05:00
Total						3300	1:22:00

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_12\_01



- 【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
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	100 × 4	1	2' 00"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by2	400	0:08:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック/両足	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 15"		片手横右/左 by25m	150	0:03:45
Swim(1)	50 × 6	1	1' 05"			300	0:06:30
Swim(2)	50 × 6	1	1' 00"			300	0:06:00
Swim(3)	50 × 6	1	0' 55"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レスト30"	300	0:05:30 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Drill	25 × 6	1	0' 50"		両手プル プルブイ足首	150	0:05:00
Pull	100 × 6	1	1' 55"		丁寧に パドル プルブイ	600	0:11:30
Down					各自		0:05:00
Total						2950	1:22:25

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_12\_01



- 【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
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	100 × 4	1	2' 10"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by2	400	0:08:40
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック/両足	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"		片手横右/左 by25m	150	0:04:00
Swim(1)	50 × 6	1	1' 10"			300	0:07:00
Swim(2)	50 × 6	1	1' 05"			300	0:06:30
Swim(3)	50 × 6	1	1' 00"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レスト30"	300	0:06:00
							0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		両手プル プルブイ足首	150	0:05:00
Pull	100 × 4	1	2' 05"		丁寧に パドル プルブイ	400	0:08:20
Down					各自		0:05:00
Total						2700	1:22:00

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_12\_01



- 【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
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	100 × 3	1	2' 20"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by2	300	0:07:00
Kick	50 × 3	1	1' 40"		右キック/左キック/両足	150	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		片手横右/左 by25m	150	0:04:30
Swim(1)	50 × 6	1	1' 15"			300	0:07:30
Swim(2)	50 × 6	1	1' 10"			300	0:07:00
Swim(3)	50 × 6	1	1' 05"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レスト30"	300	0:06:30
							0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		両手プル プルブイ足首	150	0:05:30
Pull	100 × 3	1	2' 15"		丁寧に パドル プルブイ	300	0:06:45
Down					各自		0:05:00
Total						2500	1:22:15

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_12\_01



- 【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
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	100 × 4	1	2' 45"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by2	400	0:11:00
Kick	50 × 3	1	1' 50"		右キック/左キック/両足	150	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 40"		片手横右/左 by25m	150	0:05:00
Swim(1)	50 × 4	1	1' 30"			200	0:06:00
Swim(2)	50 × 4	1	1' 20"			200	0:05:20
Swim(3)	50 × 4	1	1' 15"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レスト30"	200	0:05:00 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Drill	25 × 6	1	0' 55"		両手プル プルブイ足首	150	0:05:30
Pull	100 × 3	1	2' 45"		丁寧に パドル プルブイ	300	0:08:15
Down					各自		0:05:00
Total						2200	1:22:35