

テクニック

スタミナ

筋持久力  
17\_12\_08



【テーマ】

- 左右のバランス
- 呼吸制限
- スタミナ強化

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	
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右キック/左キック/両足	150	0:04:00	
Kick	50 × 3	1	1' 10"		グライドキック/Swim by25m	150	0:03:30	
Drill	50 × 4	1	1' 10"		フィンガーチップ/ショルダータッチ by25m	200	0:04:40	
Swim	100 × 16	1	1' 35"		一定ペース HR→23~25/10"	1600	0:25:20	
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E BR/FR by25m	100	0:02:00	
Drill	100 × 3	1	2' 15"		ドックパドル/Pull/スカーリング/Pull by25r プルブイ	300	0:06:45	
Pull(1)	50 × 6	1	0' 55"		1/7呼吸	パドル プルブイ	300	0:05:30
Pull(2)	50 × 6	1	0' 50"		1/5呼吸		300	0:05:00
Pull(3)	50 × 6	1	0' 45"		1/3呼吸 H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レスト30"		300	0:04:30
							0:01:00	
Down					各自		0:05:00	
Total						3700	1:22:45	

テクニック

スタミナ

筋持久力  
17\_12\_08



【テーマ】

- 左右のバランス
- 呼吸制限
- スタミナ強化

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	
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右キック/左キック/両足	150	0:04:00	
Kick	50 × 3	1	1' 10"		グライドキック/Swim by25m	150	0:03:30	
Drill	50 × 3	1	1' 10"		フィンガーチップ/ショルダータッチ by25m	150	0:03:30	
Swim	100 × 14	1	1' 45"		一定ペース HR→23~25/10"	1400	0:24:30	
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E BR/FR by25m	100	0:02:00	
Drill	100 × 3	1	2' 15"		ドックパドル/Pull/スカーリング/Pull by25r プルブイ	300	0:06:45	
Pull(1)	50 × 6	1	1' 00"		1/7呼吸	パドル プルブイ	300	0:06:00
Pull(2)	50 × 6	1	0' 55"		1/5呼吸		300	0:05:30
Pull(3)	50 × 6	1	0' 50"		1/3呼吸 H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レスト30"		300	0:05:00
							0:01:00	
Down					各自		0:05:00	
Total						3450	1:22:45	

テクニック

スタミナ

筋持久力  
17\_12\_08



【テーマ】

- 左右のバランス
- 呼吸制限
- スタミナ強化

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	
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック/両足	150	0:04:30	
Kick	50 × 3	1	1' 15"		グライドキック/Swim by25m	150	0:03:45	
Drill	50 × 3	1	1' 15"		フィンガーチップ/ショルダータッチ by25m	150	0:03:45	
Swim	100 × 12	1	1' 55"		一定ペース HR→23~25/10"	1200	0:23:00	
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E BR/FR by25m	100	0:02:40	
Drill	100 × 2	1	2' 30"		ドックパドル/Pull/スカーリング/Pull by25r プルブイ	200	0:05:00	
Pull(1)	50 × 6	1	1' 05"		1/7呼吸	パドル プルブイ	300	0:06:30
Pull(2)	50 × 6	1	1' 00"		1/5呼吸		300	0:06:00
Pull(3)	50 × 6	1	0' 55"		1/3呼吸 H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レスト30"		300	0:05:30
							0:01:00	
Down					各自		0:05:00	
Total						3150	1:22:40	

テクニック

スタミナ

筋持久力  
17\_12\_08



【テーマ】

- 左右のバランス
- 呼吸制限
- スタミナ強化

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	
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック/両足	150	0:04:30	
Kick	50 × 3	1	1' 20"		グライドキック/Swim by25m	150	0:04:00	
Drill	50 × 4	1	1' 20"		フィンガーチップ/ショルダータッチ by25m	200	0:05:20	
Swim	100 × 10	1	2' 05"		一定ペース HR→23~25/10"	1000	0:20:50	
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E BR/FR by25m	100	0:03:00	
Drill	100 × 2	1	2' 45"		ドックパドル/Pull/スカーリング/Pull by25r プルブイ	200	0:05:30	
Pull(1)	50 × 5	1	1' 10"		1/7呼吸	パドル プルブイ	250	0:05:50
Pull(2)	50 × 5	1	1' 05"		1/5呼吸		250	0:05:25
Pull(3)	50 × 5	1	1' 00"		1/3呼吸 H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レスト30"		250	0:05:00
							0:01:00	
Down					各自		0:05:00	
Total						2850	1:21:55	

テクニック

スタミナ

筋持久力  
17\_12\_08



【テーマ】

- 左右のバランス
- 呼吸制限
- スタミナ強化

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	
Kick	50 × 3	1	1' 40"		右キック/左キック/両足	150	0:05:00	
Kick	50 × 4	1	1' 30"		グライドキック/Swim by25m	200	0:06:00	
Drill	50 × 4	1	1' 30"		フィンガーチップ/ショルダータッチ by25m	200	0:06:00	
Swim	100 × 8	1	2' 15"		一定ペース HR→23~25/10"	800	0:18:00	
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E BR/FR by25m	100	0:03:00	
Drill	100 × 2	1	3' 00"		ドックパドル/Pull/スカーリング/Pull by25r プルブイ	200	0:06:00	
Pull(1)	50 × 4	1	1' 15"		1/7呼吸	パドル プルブイ	200	0:05:00
Pull(2)	50 × 4	1	1' 10"		1/5呼吸		200	0:04:40
Pull(3)	50 × 4	1	1' 05"		1/3呼吸 H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レスト30"	200	0:04:20	
							0:01:00	
Down					各自		0:05:00	
Total						2550	1:21:30	

テクニック

スタミナ

筋持久力  
17\_12\_08



【テーマ】

- 左右のバランス
- 呼吸制限
- スタミナ強化

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	
Kick	50 × 3	1	1' 50"		右キック/左キック/両足	150	0:05:30	
Kick	50 × 4	1	1' 40"		グライドキック/Swim by25m	200	0:06:40	
Drill	50 × 4	1	1' 40"		フィンガーチップ/ショルダータッチ by25m	200	0:06:40	
Swim	100 × 6	1	2' 45"		一定ペース HR→23~25/10"	600	0:16:30	
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E BR/FR by25m	100	0:03:20	
Drill	100 × 2	1	3' 15"		ドックパドル/Pull/スカーリング/Pull by25r プルブイ	200	0:06:30	
Pull(1)	50 × 4	1	1' 30"		1/7呼吸	パドル プルブイ	200	0:06:00
Pull(2)	50 × 4	1	1' 20"		1/5呼吸		200	0:05:20
Pull(3)	50 × 4	1	1' 15"		1/3呼吸 H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レスト30"		200	0:05:00
							0:01:00	
Down					各自		0:05:00	
Total						2200	1:22:00	