



【テーマ】

- 左右のバランス
- キャッチの意識
- ペースコントロール

6

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	0' 55"		ゆっくり大きく	300	0:05:30
Drill	50 × 4	1	1' 10"		ドックパドル/ロングドックパドル by25m キック打つ	200	0:04:40
Swim	75 × 6	1	1' 15"		丁寧に 肘の位置高く	450	0:07:30
Pull	50 × 4	1	1' 00"		DPS パドル プルブイ	200	0:04:00
Pull	100 × 16	1	1' 35"		丁寧に パドル プルブイ HR→23~25/10	1600	0:25:20
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Swim(1)	400 × 1	1	6' 00"		時間ギリギリに泳ごう	400	0:06:00
Swim(2)	200 × 1	1	2' 50"			200	0:02:50
Swim(3)	100 × 1	1	1' 20"			100	0:01:20
					(1)→(2)→(3)レスト30"		0:01:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:03:30
Swim	50 × 6	1	0' 50"		1~3DES	300	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						4000	1:23:40

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_12_12



【テーマ】

- 左右のバランス
- キャッチの意識
- ペースコントロール

5

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		ドックパドル/ロングドックパドル by25m キック打つ	150	0:03:30
Swim	75 × 6	1	1' 20"		丁寧に 肘の位置高く	450	0:08:00
Pull	50 × 3	1	1' 00"		DPS パドル プルブイ	150	0:03:00
Pull	100 × 14	1	1' 45"		丁寧に パドル プルブイ HR→23~25/10	1400	0:24:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Swim(1)	400 × 1	1	6' 40"		時間ギリギリに泳ごう	400	0:06:40
Swim(2)	200 × 1	1	3' 10"			200	0:03:10
Swim(3)	100 × 1	1	1' 30"			100	0:01:30
					(1)→(2)→(3)レスト30"		0:01:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:03:30
Swim	50 × 6	1	0' 55"		1~3DES	300	0:05:30
Down					各自		0:05:00
Total						3700	1:23:20

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_12_12



【テーマ】

- 左右のバランス
- キャッチの意識
- ペースコントロール

4

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		ドックパドル/ロングドックパドル by25m キック打つ	150	0:03:45
Swim	75 × 4	1	1' 30"		丁寧に 肘の位置高く	300	0:06:00
Pull	50 × 3	1	1' 05"		DPS パドル プルブイ	150	0:03:15
Pull	100 × 12	1	1' 55"		丁寧に パドル プルブイ HR→23~25/10	1200	0:23:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Swim(1)	400 × 1	1	7' 20"		時間ギリギリに泳ごう	400	0:07:20
Swim(2)	200 × 1	1	3' 30"			200	0:03:30
Swim(3)	100 × 1	1	1' 40"			100	0:01:40
					(1)→(2)→(3)レスト30"		0:01:00
Kick	50 × 3	1	1' 15"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:03:45
Swim	50 × 6	1	1' 00"		1~3DES	300	0:06:00
Down					各自		0:05:00
Total						3350	1:22:55

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_12_12



【テーマ】

- 左右のバランス
- キャッチの意識
- ペースコントロール

3

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 05"		ゆっくり大きく	300	0:06:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"		ドックパドル/ロングドックパドル by25m キック打つ	150	0:04:00
Swim	75 × 4	1	1' 40"		丁寧に 肘の位置高く	300	0:06:40
Pull	50 × 3	1	1' 10"		DPS パドル プルブイ	150	0:03:30
Pull	100 × 10	1	2' 05"		丁寧に パドル プルブイ HR→23~25/10	1000	0:20:50
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Swim(1)	300 × 1	1	6' 00"		時間ギリギリに泳ごう	300	0:06:00
Swim(2)	200 × 1	1	3' 50"			200	0:03:50
Swim(3)	100 × 1	1	1' 50"			100	0:01:50
					(1)→(2)→(3)レスト30"		0:01:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:04:00
Swim	50 × 6	1	1' 05"		1~3DES	300	0:06:30
Down					各自		0:05:00
Total						3050	1:22:40

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_12_12



【テーマ】

- 左右のバランス
- キャッチの意識
- ペースコントロール

2

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 5	1	1' 15"		ゆっくり大きく	250	0:06:15
Drill	50 × 3	1	1' 30"		ドックパドル/ロングドックパドル by25m キック打つ	150	0:04:30
Swim	75 × 4	1	1' 50"		丁寧に 肘の位置高く	300	0:07:20
Pull	50 × 3	1	1' 15"		DPS パドル プルブイ	150	0:03:45
Pull	100 × 8	1	2' 15"		丁寧に パドル プルブイ HR→23~25/10	800	0:18:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Swim(1)	300 × 1	1	6' 30"		時間ギリギリに泳ごう	300	0:06:30
Swim(2)	200 × 1	1	4' 10"			200	0:04:10
Swim(3)	100 × 1	1	2' 00"			100	0:02:00
					(1)→(2)→(3)レスト30"		0:01:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:04:30
Swim	50 × 6	1	1' 10"		1~3DES	300	0:07:00
Down					各自		0:05:00
Total						2800	1:23:00

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_12_12



【テーマ】

- 左右のバランス
- キャッチの意識
- ペースコントロール

1

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 4	1	1' 30"		ゆっくり大きく	200	0:06:00
Drill	50 × 3	1	1' 40"		ドックパドル/ロングドックパドル by25m キック打つ	150	0:05:00
Swim	75 × 4	1	2' 00"		丁寧に 肘の位置高く	300	0:08:00
Pull	50 × 3	1	1' 30"		DPS パドル プルブイ	150	0:04:30
Pull	100 × 6	1	2' 45"		丁寧に パドル プルブイ HR→23~25/10	600	0:16:30
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Swim(1)	200 × 1	1	5' 30"		時間ギリギリに泳ごう	200	0:05:30
Swim(2)	100 × 1	1	2' 40"			100	0:02:40
Swim(3)	50 × 1	1	1' 15"			50	0:01:15
					(1)→(2)→(3)レスト30"		0:01:00
Kick	50 × 3	1	1' 40"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:05:00
Swim	50 × 6	1	1' 30"		1~3DES	300	0:09:00
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:22:45