

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_12\_26



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 大きい泳ぎ
  - スピード強化

6

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	0' 55"		ゆっくり大きく	300	0:05:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右キック/左キック/両足	150	0:04:00
Pull	50 × 4	1	1' 00"		DPS パドル プルブイ	200	0:04:00
Swim	100 × 10	1	1' 35"		丁寧に	1000	0:15:50
Kick	50 × 3	1	1' 20"		12サイド/6サイド by25m	150	0:04:00
Pull	50 × 12	1	0' 45"		丁寧に パドル プルブイ	600	0:09:00
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 × 3	4	1' 25"		H 頑張ろう セットレスト30"	1200	0:17:00 0:01:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Swim	50 × 1	1	1' 30"		全力で	50	0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						3900	1:22:50

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_12\_26



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 大きい泳ぎ
  - スピード強化

5

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右キック/左キック/両足	150	0:04:00
Pull	50 × 4	1	1' 00"		DPS パドル プルブイ	200	0:04:00
Swim	100 × 8	1	1' 45"		丁寧に	800	0:14:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		12サイド/6サイド by25m	150	0:04:00
Pull	50 × 10	1	0' 50"		丁寧に パドル プルブイ	500	0:08:20
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 × 3	4	1' 35"		H 頑張ろう セットレスト30"	1200	0:19:00 0:01:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Swim	50 × 1	1	1' 30"		全力で	50	0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						3600	1:22:50

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_12\_26



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 大きい泳ぎ
  - スピード強化

4

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック/両足	150	0:04:30
Pull	50 × 3	1	1' 05"		DPS パドル プルブイ	150	0:03:15
Swim	100 × 6	1	1' 55"		丁寧に	600	0:11:30
Kick	50 × 3	1	1' 30"		12サイド/6サイド by25m	150	0:04:30
Pull	50 × 8	1	0' 55"		丁寧に パドル プルブイ	400	0:07:20
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 × 3	4	1' 45"		H 頑張ろう セットレスト30"	1200	0:21:00 0:01:30
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Swim	50 × 1	1	1' 30"		全力で	50	0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						3250	1:22:30

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_12\_26



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 大きい泳ぎ
  - スピード強化

3

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 05"		ゆっくり大きく	300	0:06:30
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック/両足	150	0:04:30
Pull	50 × 4	1	1' 10"		DPS パドル プルブイ	200	0:04:40
Swim	100 × 6	1	2' 05"		丁寧に	600	0:12:30
Kick	50 × 3	1	1' 30"		12サイド/6サイド by25m	150	0:04:30
Pull	50 × 8	1	1' 00"		丁寧に パドル プルブイ	400	0:08:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"		フィンガーチップ/ショルダータッチ by25m	150	0:04:00
Swim	100 × 3	3	1' 55"		H 頑張ろう セットレスト30"	900	0:17:15 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Swim	50 × 1	1	1' 30"		全力で	50	0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						3000	1:22:25

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_12\_26



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 大きい泳ぎ
  - スピード強化

2

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 15"		ゆっくり大きく	300	0:07:30
Kick	50 × 3	1	1' 40"		右キック/左キック/両足	150	0:05:00
Pull	50 × 4	1	1' 15"		DPS パドル プルブイ	200	0:05:00
Swim	100 × 4	1	2' 15"		丁寧に	400	0:09:00
Kick	50 × 3	1	1' 40"		12サイド/6サイド by25m	150	0:05:00
Pull	50 × 6	1	1' 10"		丁寧に パドル プルブイ	300	0:07:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		フィンガーチップ/ショルダータッチ by25m	150	0:04:30
Swim	100 × 3	3	2' 05"		H 頑張ろう セットレスト30"	900	0:18:45 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Swim	50 × 1	1	1' 30"		全力で	50	0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						2700	1:22:15

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_12\_26



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 大きい泳ぎ
  - スピード強化

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
Kick	50 × 3	1	1' 50"		右キック/左キック/両足	150	0:05:30
Pull	50 × 3	1	1' 30"		DPS パドル プルブイ	150	0:04:30
Swim	100 × 4	1	2' 45"		丁寧に	400	0:11:00
Kick	50 × 3	1	1' 50"		12サイド/6サイド by25m	150	0:05:30
Pull	50 × 6	1	1' 30"		丁寧に パドル プルブイ	300	0:09:00
Drill	50 × 3	1	1' 40"		フィンガーチップ/ショルダータッチ by25m	150	0:05:00
Swim	100 × 3	2	2' 30"		H 頑張ろう セットレスト30"	600	0:15:00 0:00:30
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Swim	50 × 1	1	1' 30"		全力で	50	0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						2250	1:21:50