



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:05:30
Swim	100 × 3	1	1' 40"			300	0:05:00
Swim	200 × 2	1	3' 15"			400	0:06:30
Kick	75 × 4	1	1' 30"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:06:00
Swim	150 × 8	1	2' 15"		一定ペース HR→25/10"	1200	0:18:00
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
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート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						3900	1:22:50



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:00
Swim	100 × 3	1	1' 50"			300	0:05:30
Swim	200 × 2	1	3' 30"			400	0:07:00
Kick	75 × 4	1	1' 40"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:06:40
Swim	150 × 7	1	2' 30"		一定ペース HR→25/10"	1050	0:17:30
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
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート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						3550	1:22:40

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_01_09



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:00
Swim	100 × 3	1	2' 00"			300	0:06:00
Swim	200 × 2	1	3' 45"			400	0:07:30
Kick	75 × 4	1	1' 50"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:07:20
Swim	150 × 6	1	2' 45"		一定ペース HR→25/10"	900	0:16:30
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
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート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						3200	1:22:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_01_09



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:30
Swim	100 × 3	1	2' 10"			300	0:06:30
Swim	150 × 2	1	3' 15"			300	0:06:30
Kick	75 × 4	1	2' 00"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:08:00
Swim	150 × 5	1	3' 00"		一定ペース HR→25/10"	750	0:15:00
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 × 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→スタート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						2950	1:23:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_01_09



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:07:30
Swim	100 × 3	1	2' 20"			300	0:07:00
Swim	150 × 2	1	3' 30"			300	0:07:00
Kick	75 × 4	1	2' 10"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:08:40
Swim	150 × 4	1	3' 15"		一定ペース HR→25/10"	600	0:13:00
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 × 5	1	2' 15"		丁寧に パドル プルブイ	500	0:11:15
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→スタート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						2700	1:22:55

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_01_09



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸	150	0:04:30
Swim	100 × 2	1	2' 45"			200	0:05:30
Swim	150 × 2	1	4' 15"			300	0:08:30
Kick	75 × 4	1	2' 15"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:09:00
Swim	150 × 3	1	4' 00"		一定ペース HR→25/10"	450	0:12:00
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 × 5	1	2' 45"		丁寧に パドル プルブイ	500	0:13:45
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→スタート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	1:22:05