

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_01\_16



【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- 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	25 × 12	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:07:00
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
Drill	25 × 6	1	0' 35"		ゲー・チョコ・パー 繰返し プルブイ	150	0:03:30
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
Kick	50 × 3	1	1' 20"		12サイド/6サイド by25m	150	0:04:00
Swim	75 × 6	1	1' 15"		1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	450	0:07:30
Drill	25 × 6	1	0' 35"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:03:30
Swim	100 × 4	1	1' 25"		H 頑張ろう	400	0:05:40
Down					各自		0:05:00
Total						3800	1:23:30



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 大きい泳ぎ
  - 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	25 × 12	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	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
Drill	25 × 6	1	0' 35"		ゲー・チョコ・パー 繰返し プルブイ	150	0:03:30
Pull	50 × 4	1	1' 00"		DPS パドル プルブイ	200	0:04:00
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
Kick	50 × 3	1	1' 20"		12サイド/6サイド by25m	150	0:04:00
Swim	75 × 6	1	1' 20"		1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	450	0:08:00
Drill	25 × 6	1	0' 35"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:03:30
Swim	100 × 3	1	1' 35"		H 頑張ろう	300	0:04:45
Down					各自		0:05:00
Total						3500	1:22:55



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 大きい泳ぎ
  - 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	25 × 12	1	0' 40"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:08:00
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
Drill	25 × 6	1	0' 40"		ゲー・チョコ・パー 繰返し プルブイ	150	0:04:00
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
Kick	50 × 3	1	1' 30"		12サイド/6サイド by25m	150	0:04:30
Swim	75 × 4	1	1' 30"		1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 40"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:04:00
Swim	100 × 3	1	1' 45"		H 頑張ろう	300	0:05:15
Down					各自		0:05:00
Total						3100	1:23:00



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 大きい泳ぎ
  - 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	25 × 12	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:09:00
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
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ゲー・チョコ・パー 繰返し プルブイ	150	0:04:30
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
Kick	50 × 3	1	1' 30"		12サイド/6サイド by25m	150	0:04:30
Swim	75 × 4	1	1' 40"		1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	300	0:06:40
Drill	25 × 4	1	0' 45"		キャッチアップ ビート板タッチ	100	0:03:00
Swim	100 × 3	1	1' 55"		H 頑張ろう	300	0:05:45
Down					各自		0:05:00
Total						2850	1:23:45

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_01\_16



【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- 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	25 × 12	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:09:00
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
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ゲー・チョコ・パー 繰返し プルブイ	150	0:04:30
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
Kick	50 × 3	1	1' 40"		12サイド/6サイド by25m	150	0:05:00
Swim	75 × 4	1	1' 50"		1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	300	0:07:20
Drill	25 × 4	1	0' 45"		キャッチアップ ビート板タッチ	100	0:03:00
Swim	100 × 3	1	2' 05"		H 頑張ろう	300	0:06:15
Down					各自		0:05:00
Total						2650	1:23:30

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_01\_16



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 大きい泳ぎ
  - 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	25 × 8	1	0' 50"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:06:40
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
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ゲー・チョコ・パー 繰返し プルブイ	150	0:05:00
Pull	50 × 3	1	1' 30"		DPS パドル プルブイ	150	0:04:30
Pull	100 × 5	1	2' 45"		丁寧に パドル プルブイ HR→23~25/10	500	0:13:45
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Kick	50 × 3	1	1' 50"		12サイド/6サイド by25m	150	0:05:30
Swim	75 × 4	1	2' 00"		1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	300	0:08:00
Drill	25 × 4	1	0' 50"		キャッチアップ ビート板タッチ	100	0:03:20
Swim	100 × 3	1	2' 30"		H 頑張ろう	300	0:07:30
Down					各自		0:05:00
Total						2250	1:21:35