



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - キャッチの意識
  - 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"		1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:05:30
Drill	50 × 4	1	1' 10"		FLY 奇数→片手前右/左 by25m 偶数→片手横右/左 by25m	200	0:04:40
Swim	100 × 6	1	1' 35"		丁寧に	600	0:09:30
Drill	50 × 4	1	1' 10"		ドック/ロングドック by25m キック打つ	200	0:04:40
Drill	75 × 4	1	1' 20"		ゲー・チョコキ・パー by25m	300	0:05:20
Swim(1)	50 × 3	2	0' 45"		H 頑張ろう	300	0:04:30
Swim(2)	100 × 1	2	2' 00"		E	200	0:04:00
Swim(3)	150 × 1	2	2' 15"		H 頑張ろう	300	0:04:30
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2400	0:58:40

テクニック

スピード

筋持久力  
18\_01\_27



【テーマ】

- 左右のバランス
- キャッチの意識
- 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"		1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:00
Drill	50 × 4	1	1' 10"		FLY 奇数→片手前右/左 by25m 偶数→片手横右/左 by25m	200	0:04:40
Swim	100 × 5	1	1' 45"		丁寧に	500	0:08:45
Drill	50 × 3	1	1' 10"		ドック/ロングドック by25m キック打つ	150	0:03:30
Drill	75 × 4	1	1' 30"		ゲー・チョコキ・パー by25m	300	0:06:00
Swim(1)	50 × 3	2	0' 50"		H 頑張ろう	300	0:05:00
Swim(2)	100 × 1	2	2' 00"		E	200	0:04:00
Swim(3)	150 × 1	2	2' 30"		H 頑張ろう	300	0:05:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2250	0:58:55

テクニック

スピード

筋持久力  
18\_01\_27



【テーマ】

- 左右のバランス
- キャッチの意識
- 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 × 3	1	1' 00"		1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸	150	0:03:00
Drill	50 × 4	1	1' 15"		FLY 奇数→片手前右/左 by25m 偶数→片手横右/左 by25m	200	0:05:00
Swim	100 × 4	1	1' 55"		丁寧に	400	0:07:40
Drill	50 × 4	1	1' 15"		ドック/ロングドック by25m キック打つ	200	0:05:00
Drill	75 × 4	1	1' 40"		ゲー・チョコキ・パー by25m	300	0:06:40
Swim(1)	50 × 3	2	0' 55"		H 頑張ろう	300	0:05:30
Swim(2)	100 × 1	2	2' 15"		E	200	0:04:30
Swim(3)	150 × 1	2	2' 45"		H 頑張ろう	300	0:05:30
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2050	0:58:50

テクニック

スピード

筋持久力  
18\_01\_27



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - キャッチの意識
  - 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 × 3	1	1' 05"		1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸	150	0:03:15
Drill	50 × 4	1	1' 20"		FLY 奇数→片手前右/左 by25m 偶数→片手横右/左 by25m	200	0:05:20
Swim	100 × 3	1	2' 05"		丁寧に	300	0:06:15
Drill	50 × 3	1	1' 20"		ドック/ロングドック by25m キック打つ	150	0:04:00
Drill	75 × 4	1	1' 50"		ゲー・チョコキ・パー by25m	300	0:07:20
Swim(1)	50 × 3	2	1' 00"		H 頑張ろう	300	0:06:00
Swim(2)	100 × 1	2	2' 30"		E	200	0:05:00
Swim(3)	150 × 1	2	3' 00"		H 頑張ろう	300	0:06:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						1900	0:59:10

テクニック

スピード

筋持久力  
18\_01\_27



【テーマ】

- 左右のバランス
- キャッチの意識
- 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 × 3	1	1' 15"		1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸	150	0:03:45
Drill	50 × 4	1	1' 30"		FLY 奇数→片手前右/左 by25m 偶数→片手横右/左 by25m	200	0:06:00
Swim	100 × 3	1	2' 15"		丁寧に	300	0:06:45
Drill	50 × 3	1	1' 30"		ドック/ロングドック by25m キック打つ	150	0:04:30
Drill	75 × 4	1	2' 00"		ゲー・チョコキ・パー by25m	300	0:08:00
Swim(1)	50 × 2	2	1' 05"		H 頑張ろう	200	0:04:20
Swim(2)	100 × 1	2	2' 30"		E	200	0:05:00
Swim(3)	100 × 1	2	2' 10"		H 頑張ろう	200	0:04:20
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						1700	0:58:40

テクニック

スピード

筋持久力  
18\_01\_27



【テーマ】

- 左右のバランス
- キャッチの意識
- 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 × 3	1	1' 30"		1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸	150	0:04:30
Drill	50 × 4	1	1' 40"		FLY 奇数→片手前右/左 by25m 偶数→片手横右/左 by25m	200	0:06:40
Swim	100 × 2	1	2' 45"		丁寧に	200	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 40"		ドック/ロングドック by25m キック打つ	150	0:05:00
Drill	75 × 4	1	2' 15"		ゲー・チョコキ・パー by25m	300	0:09:00
Swim(1)	50 × 2	2	1' 15"		H 頑張ろう	200	0:05:00
Swim(2)	50 × 1	2	1' 30"		E	100	0:03:00
Swim(3)	100 × 1	2	2' 30"		H 頑張ろう	200	0:05:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						1500	0:59:40