



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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"		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 by12.5m	150	0:04:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		グライドキック/Swim by25m	150	0:03:30
Swim	100 × 16	1	1' 35"		一定ペース HR→23~25/10"	1600	0:25:20
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		ドックパドル/Pull by25m プルブイ	150	0:03:30
Pull	150 × 4	1	2' 30"		丁寧に 1/3呼吸 プルブイ	600	0:10:00
Pull	50 × 12	1	0' 50"		2E1H パドル プルブイ	600	0:10:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	150	0:03:30
Swim	50 × 1	1	1' 30"		MAX	50	0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						3850	1:23:50



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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"		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 by12.5m	150	0:04:00
Kick	50 × 4	1	1' 10"		グライドキック/Swim by25m	200	0:04:40
Swim	100 × 14	1	1' 45"		一定ペース HR→23~25/10"	1400	0:24:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		ドックパドル/Pull by25m プルブイ	150	0:03:30
Pull	150 × 3	1	2' 45"		丁寧に 1/3呼吸 プルブイ	450	0:08:15
Pull	50 × 12	1	0' 55"		2E1H パドル プルブイ	600	0:11:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	150	0:03:30
Swim	50 × 1	1	1' 30"		MAX	50	0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						3550	1:23:55

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_01_30



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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"		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 by12.5m	150	0:04:30
Kick	50 × 4	1	1' 15"		グライドキック/Swim by25m	200	0:05:00
Swim	100 × 12	1	1' 55"		一定ペース HR→23~25/10"	1200	0:23:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Drill	50 × 3	1	1' 15"		ドックパドル/Pull by25m プルブイ	150	0:03:45
Pull	150 × 3	1	3' 00"		丁寧に 1/3呼吸 プルブイ	450	0:09:00
Pull	50 × 9	1	1' 00"		2E1H パドル プルブイ	450	0:09:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	150	0:03:45
Swim	50 × 1	1	1' 30"		MAX	50	0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						3200	1:23:10



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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"		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 by12.5m	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		グライドキック/Swim by25m	150	0:04:00
Swim	100 × 10	1	2' 05"		一定ペース HR→23~25/10"	1000	0:20:50
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"		ドックパドル/Pull by25m プルブイ	150	0:04:00
Pull	150 × 3	1	3' 15"		丁寧に 1/3呼吸 プルブイ	450	0:09:45
Pull	50 × 9	1	1' 05"		2E1H パドル プルブイ	450	0:09:45
Drill	50 × 3	1	1' 20"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	150	0:04:00
Swim	50 × 1	1	1' 30"		MAX	50	0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						2950	1:22:50

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_01_30



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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"		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 by12.5m	150	0:05:00
Kick	50 × 4	1	1' 30"		グライドキック/Swim by25m	200	0:06:00
Swim	100 × 8	1	2' 15"		一定ペース HR→23~25/10"	800	0:18:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		ドックパドル/Pull by25m プルブイ	150	0:04:30
Pull	150 × 2	1	3' 30"		丁寧に 1/3呼吸 プルブイ	300	0:07:00
Pull	50 × 9	1	1' 10"		2E1H パドル プルブイ	450	0:10:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	150	0:04:30
Swim	50 × 1	1	1' 30"		MAX	50	0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						2650	1:22:30

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_01_30



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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 × 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 by12.5m	150	0:05:30
Kick	50 × 3	1	1' 40"		グライドキック/Swim by25m	150	0:05:00
Swim	100 × 6	1	2' 45"		一定ペース HR→23~25/10"	600	0:16:30
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Drill	50 × 3	1	1' 40"		ドックパドル/Pull by25m プルブイ	150	0:05:00
Pull	100 × 4	1	2' 45"		丁寧に 1/3呼吸 プルブイ	400	0:11:00
Pull	50 × 6	1	1' 30"		2E1H パドル プルブイ	300	0:09:00
Drill	50 × 3	1	1' 40"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	150	0:05:00
Swim	50 × 1	1	1' 30"		MAX	50	0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						2250	1:22:50