

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_02\_02



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- 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"		FR/BA by25m	150	0:04:00
Swim	50 × 3	1	1' 10"		FR/BA by25m	150	0:03:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		片手横右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	50 × 3	1	1' 00"		DPS ストローク数少なく	150	0:03:00
Swim	150 × 10	1	2' 30"		丁寧に HR→23~25/10"	1500	0:25:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	100 × 2	1	2' 15"		ドックパドル/Pull/スカーリング/Pull by25r プルブイ	200	0:04:30
Pull	75 × 6	1	1' 10"		パドル プルブイ	450	0:07:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Swim	50 × 3	1	1' 00"		1~3DES	150	0:03:00
Swim	100 × 3	1	1' 25"		H 頑張ろう	300	0:04:15
Down					各自		0:05:00
Total						3700	1:22:15

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_02\_02



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- 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"		FR/BA by25m	150	0:04:00
Swim	50 × 3	1	1' 10"		FR/BA by25m	150	0:03:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		片手横右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	50 × 4	1	1' 00"		DPS ストローク数少なく	200	0:04:00
Swim	150 × 8	1	2' 45"		丁寧に HR→23~25/10"	1200	0:22:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	100 × 2	1	2' 15"		ドックパドル/Pull/スカーリング/Pull by25r プルブイ	200	0:04:30
Pull	75 × 6	1	1' 15"		パドル プルブイ	450	0:07:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Swim	50 × 3	1	1' 00"		1~3DES	150	0:03:00
Swim	100 × 3	1	1' 35"		H 頑張ろう	300	0:04:45
Down					各自		0:05:00
Total						3450	1:21:45

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_02\_02



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- 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"		FR/BA by25m	150	0:04:30
Swim	50 × 3	1	1' 15"		FR/BA by25m	150	0:03:45
Drill	50 × 3	1	1' 15"		片手横右/左 by25m	150	0:03:45
Swim	50 × 4	1	1' 05"		DPS ストローク数少なく	200	0:04:20
Swim	150 × 6	1	3' 00"		丁寧に HR→23~25/10"	900	0:18:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Drill	100 × 2	1	2' 30"		ドックパドル/Pull/スカーリング/Pull by25r プルブイ	200	0:05:00
Pull	75 × 6	1	1' 20"		パドル プルブイ	450	0:08:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Swim	50 × 3	1	1' 05"		1~3DES	150	0:03:15
Swim	100 × 3	1	1' 45"		H 頑張ろう	300	0:05:15
Down					各自		0:05:00
Total						3150	1:22:10

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_02\_02



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- 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"		FR/BA by25m	150	0:04:30
Swim	50 × 3	1	1' 20"		FR/BA by25m	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"		片手横右/左 by25m	150	0:04:00
Swim	50 × 4	1	1' 10"		DPS ストローク数少なく	200	0:04:40
Swim	150 × 5	1	3' 15"		丁寧に HR→23~25/10"	750	0:16:15
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	100 × 2	1	2' 45"		ドックパドル/Pull/スカーリング/Pull by25r プルブイ	200	0:05:30
Pull	75 × 4	1	1' 30"		パドル プルブイ	300	0:06:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Swim	50 × 3	1	1' 10"		1~3DES	150	0:03:30
Swim	100 × 3	1	1' 55"		H 頑張ろう	300	0:05:45
Down					各自		0:05:00
Total						2850	1:21:40

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_02\_02



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- 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"		FR/BA by25m	150	0:05:00
Swim	50 × 3	1	1' 30"		FR/BA by25m	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"		片手横右/左 by25m	150	0:04:30
Swim	50 × 3	1	1' 15"		DPS ストローク数少なく	150	0:03:45
Swim	150 × 4	1	3' 30"		丁寧に HR→23~25/10"	600	0:14:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	100 × 2	1	3' 00"		ドックパドル/Pull/スカーリング/Pull by25r プルブイ	200	0:06:00
Pull	75 × 4	1	1' 40"		パドル プルブイ	300	0:06:40
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Swim	50 × 3	1	1' 15"		1~3DES	150	0:03:45
Swim	100 × 3	1	2' 05"		H 頑張ろう	300	0:06:15
Down					各自		0:05:00
Total						2650	1:22:55

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_02\_02



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- 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"		ゆっくり大きく	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 50"		FR/BA by25m	150	0:05:30
Swim	50 × 3	1	1' 40"		FR/BA by25m	150	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 40"		片手横右/左 by25m	150	0:05:00
Swim	50 × 3	1	1' 30"		DPS ストローク数少なく	150	0:04:30
Swim	100 × 5	1	2' 45"		丁寧に HR→23~25/10"	500	0:13:45
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Drill	100 × 1	1	3' 15"		ドックパドル/Pull/スカーリング/Pull by25r プルブイ	100	0:03:15
Pull	75 × 4	1	2' 00"		パドル プルブイ	300	0:08:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Swim	50 × 3	1	1' 30"		1~3DES	150	0:04:30
Swim	100 × 3	1	2' 30"		H 頑張ろう	300	0:07:30
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:23:10