



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - キャッチの意識
 - 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	150 × 2	1	2' 20"			300	0:04:40
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右サイド/左サイド by25m	150	0:04:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		6サイド/Swim by25m	150	0:03:30
Swim	200 × 4	1	3' 15"		一定ペース HR→23~25/10"	800	0:13:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		ドック/ロングドック by25m プルブイ	150	0:03:30
Pull	25 × 6	1	0' 35"		パドル先端つかむ プルブイ	150	0:03:30
Pull	100 × 12	1	1' 35"		丁寧に パドル プルブイ	1200	0:19:00
Swim	25 × 8	1	0' 30"		1~4DES	200	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						3800	1:22:40



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - キャッチの意識
 - 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	150 × 2	1	2' 30"			300	0:05:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右サイド/左サイド by25m	150	0:04:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		6サイド/Swim by25m	150	0:03:30
Swim	200 × 4	1	3' 30"		一定ペース HR→23~25/10"	800	0:14:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		ドック/ロングドック by25m プルブイ	150	0:03:30
Pull	25 × 6	1	0' 35"		パドル先端つかむ プルブイ	150	0:03:30
Pull	100 × 10	1	1' 45"		丁寧に パドル プルブイ	1000	0:17:30
Swim	25 × 6	1	0' 30"		1~3DES	150	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						3550	1:22:30



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - キャッチの意識
 - 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	150 × 2	1	2' 45"			300	0:05:30
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右サイド/左サイド by25m	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 15"		6サイド/Swim by25m	150	0:03:45
Swim	200 × 3	1	3' 45"		一定ペース HR→23~25/10"	600	0:11:15
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Drill	50 × 3	1	1' 15"		ドック/ロングドック by25m プルブイ	150	0:03:45
Pull	25 × 6	1	0' 40"		パドル先端つかむ プルブイ	150	0:04:00
Pull	100 × 8	1	1' 55"		丁寧に パドル プルブイ	800	0:15:20
Swim	25 × 6	1	0' 40"		1~3DES	150	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						3150	1:21:45



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - キャッチの意識
 - 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' 00"			300	0:06:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右サイド/左サイド by25m	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		6サイド/Swim by25m	150	0:04:00
Swim	150 × 3	1	3' 00"		一定ペース HR→23~25/10"	450	0:09:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"		ドック/ロングドック by25m プルブイ	150	0:04:00
Pull	25 × 6	1	0' 45"		パドル先端つかむ プルブイ	150	0:04:30
Pull	100 × 6	1	2' 05"		丁寧に パドル プルブイ	600	0:12:30
Swim	25 × 8	1	0' 45"		1~4DES	200	0:06:00
Down					各自		0:05:00
Total						2850	1:21:30

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_02_06



【テーマ】

- 左右のバランス
- キャッチの意識
- 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' 15"			300	0:06:30
Kick	50 × 3	1	1' 40"		右サイド/左サイド by25m	150	0:05:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		6サイド/Swim by25m	150	0:04:30
Swim	150 × 3	1	3' 15"		一定ペース HR→23~25/10"	450	0:09:45
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		ドック/ロングドック by25m プルブイ	150	0:04:30
Pull	25 × 6	1	0' 45"		パドル先端つかむ プルブイ	150	0:04:30
Pull	100 × 4	1	2' 15"		丁寧に パドル プルブイ	400	0:09:00
Swim	25 × 8	1	0' 45"		1~4DES	200	0:06:00
Down					各自		0:05:00
Total						2650	1:22:15

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_02_06



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - キャッチの意識
 - 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	75 × 4	1	2' 15"			300	0:09:00
Swim	100 × 2	1	2' 45"			200	0:05:30
Kick	50 × 3	1	1' 50"		右サイド/左サイド by25m	150	0:05:30
Kick	50 × 3	1	1' 40"		6サイド/Swim by25m	150	0:05:00
Swim	150 × 3	1	4' 00"		一定ペース HR→23~25/10"	450	0:12:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Drill	50 × 3	1	1' 40"		ドック/ロングドック by25m プルブイ	150	0:05:00
Pull	25 × 6	1	0' 50"		パドル先端つかむ プルブイ	150	0:05:00
Pull	100 × 3	1	2' 45"		丁寧に パドル プルブイ	300	0:08:15
Swim	25 × 4	1	0' 50"		1~4DES	100	0:03:20
Down					各自		0:05:00
Total						2200	1:21:25