



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - キックコントロール
  - スピード変化

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
Swim	100 × 3	1	1' 40"		DES	300	0:05:00
Drill	50 × 4	1	1' 10"		ドックパドル/Pull by25m プルブイ足首	200	0:04:40
Pull	50 × 4	1	1' 10"		5ストローク3"ストップ プルブイ	200	0:04:40
Pull	100 × 8	1	1' 40"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m パドル プルブイ	800	0:13:20
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Swim	50 × 12	1	0' 50"		2ビート・4ビート・6ビート 繰返し	600	0:10:00
Swim(1)	100 × 3	2	1' 40"		キックコントロール  (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'	600	0:10:00
Swim(2)	100 × 2	2	1' 30"	400		0:06:00	
Swim(3)	100 × 1	2	1' 20"	200		0:02:40	
						0:01:00	
Down					各自		0:05:00
Total						3700	1:21:20



【テーマ】

- 左右のバランス
- キックコントロール
- スピード変化

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
Swim	100 × 3	1	1' 50"		DES	300	0:05:30
Drill	50 × 4	1	1' 10"		ドックパドル/Pull by25m プルブイ足首	200	0:04:40
Pull	50 × 3	1	1' 10"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:03:30
Pull	100 × 6	1	1' 50"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m パドル プルブイ	600	0:11:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Swim	50 × 12	1	0' 55"		2ビート・4ビート・6ビート 繰返し	600	0:11:00
Swim(1)	100 × 3	2	1' 50"		キックコントロール  (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'	600	0:11:00
Swim(2)	100 × 2	2	1' 40"	400		0:06:40	
Swim(3)	100 × 1	2	1' 30"	200		0:03:00	
						0:01:00	
Down					各自		0:05:00
Total						3450	1:21:20



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - キックコントロール
  - スピード変化

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
Swim	100 × 3	1	2' 00"		DES	300	0:06:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		ドックパドル/Pull by25m プルブイ足首	150	0:03:45
Pull	50 × 3	1	1' 15"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:03:45
Pull	100 × 5	1	2' 00"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m パドル プルブイ	500	0:10:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Swim	50 × 9	1	1' 00"		2ビート・4ビート・6ビート 繰返し	450	0:09:00
Swim(1)	100 × 3	2	2' 00"		キックコントロール	600	0:12:00
Swim(2)	100 × 2	2	1' 50"			400	0:07:20
Swim(3)	100 × 1	2	1' 40"			200	0:03:20
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3150	1:21:50



【テーマ】

- 左右のバランス
- キックコントロール
- スピード変化

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
Swim	100 × 3	1	2' 10"		DES	300	0:06:30
Drill	50 × 4	1	1' 20"		ドックパドル/Pull by25m プルブイ足首	200	0:05:20
Pull	50 × 3	1	1' 20"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:04:00
Pull	100 × 3	1	2' 10"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m パドル プルブイ	300	0:06:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Swim	50 × 6	1	1' 05"		2ビート・4ビート・6ビート 繰返し	300	0:06:30
Swim(1)	100 × 3	2	2' 10"		キックコントロール  (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'	600	0:13:00
Swim(2)	100 × 2	2	2' 00"	400		0:08:00	
Swim(3)	100 × 1	2	1' 50"	200		0:03:40	
						0:01:00	
Down					各自		0:05:00
Total						2850	1:21:30



【テーマ】

- 左右のバランス
- キックコントロール
- スピード変化

2

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 8	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:06:00
Swim	100 × 3	1	2' 20"		DES	300	0:07:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		ドックパドル/Pull by25m プルブイ足首	150	0:04:30
Pull	50 × 3	1	1' 30"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:04:30
Pull	100 × 3	1	2' 20"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m パドル プルブイ	300	0:07:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Swim	50 × 6	1	1' 10"		2ビート・4ビート・6ビート 繰返し	300	0:07:00
Swim(1)	100 × 3	2	2' 20"		キックコントロール  (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'	600	0:14:00
Swim(2)	100 × 2	2	2' 10"			400	0:08:40
Swim(3)	100 × 1	2	2' 00"			200	0:04:00
							0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2700	1:21:40

テクニック

変化

筋持久力  
18\_02\_09



【テーマ】

- 左右のバランス
- キックコントロール
- スピード変化

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
Swim	100 × 3	1	2' 45"		DES	300	0:08:15
Drill	50 × 3	1	1' 40"		ドックパドル/Pull by25m プルブイ足首	150	0:05:00
Pull	50 × 3	1	1' 40"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:05:00
Pull	100 × 4	1	2' 45"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m パドル プルブイ	400	0:11:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Swim	50 × 9	1	1' 30"		2ビート・4ビート・6ビート 繰返し	450	0:13:30
Swim(1)	100 × 1	2	2' 45"		キックコントロール  (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'	200	0:05:30
Swim(2)	100 × 1	2	2' 30"	200		0:05:00	
Swim(3)	50 × 1	2	1' 15"	100		0:02:30	
						0:01:00	
Down					各自		0:05:00
Total						2250	1:21:45