

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_02\_17



- 【テーマ】
- フォームチェック
  - リカバリー動作

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	400 × 1	1	7' 30"		チョイス	400	0:07:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 ストレートリカバリー 90度静止 偶数 水面近くリカバリー ※肩甲骨を動かす	200	0:06:00
Swim	100 × 3	1	2' 00"		プルブイをスネか足首で挟んで ※丁寧に 体がぶれないように ドリル意識	300	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		リカバリー 頭の後ろで肘上げ ※肩を先に引き上げないように	200	0:06:00
Swim	100 × 2	1	2' 00"		1t プルブイをスネか足首で挟んで 1t スイム	200	0:04:00
M-Swim	25 × 6	3	0' 25"		1t バタフライ 2t クロール 繰り返し	450	0:07:30
	50 × 4	3	0' 50"		スイム	600	0:10:00
	100 × 1	3	1' 45"		フォーミング	300	0:05:15
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2750	0:55:15

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_02\_17



【テーマ】

●フォームチェック

●リカバリー動作

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	400 × 1	1	7' 50"		チョイス	400	0:07:50
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 ストレートリカバリー 90度静止 偶数 水面近くリカバリー ※肩甲骨を動かす	200	0:06:00
Swim	100 × 3	1	2' 00"		プルブイをスネか足首で挟んで ※丁寧に 体がぶれないように ドリル意識	300	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		リカバリー 頭の後ろで肘上げ ※肩を先に引き上げないように	200	0:06:00
Swim	100 × 2	1	2' 00"		1t プルブイをスネか足首で挟んで 1t スイム	200	0:04:00
M-Swim	25 × 6	3	0' 25"		1t バタフライ 2t クロール 繰り返し	450	0:07:30
	50 × 3	3	0' 50"		スイム	450	0:07:30
	100 × 1	3	1' 50"		フォーミング	300	0:05:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:53:20

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_02\_17



【テーマ】

●フォームチェック

●リカバリー動作

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	400 × 1	1	8' 00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 ストレートリカバリー 90度静止 偶数 水面近くリカバリー ※肩甲骨を動かす	200	0:06:00
Swim	100 × 3	1	2' 10"		プルブイをスネか足首で挟んで ※丁寧に 体がぶれないように ドリル意識	300	0:06:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		リカバリー 頭の後ろで肘上げ ※肩を先に引き上げないように	200	0:06:00
Swim	100 × 2	1	2' 10"		1t プルブイをスネか足首で挟んで 1t スイム	200	0:04:20
M-Swim	25 × 6	3	0' 30"		1t バタフライ 2t クロール 繰り返し	450	0:09:00
	50 × 2	3	0' 55"		スイム	300	0:05:30
	100 × 1	3	2' 00"		フォーミング	300	0:06:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2450	0:54:20

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_02\_17



【テーマ】

●フォームチェック

●リカバリー動作

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	400 × 1	1	8' 00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 ストレートリカバリー 90度静止 偶数 水面近くリカバリー ※肩甲骨を動かす	200	0:06:00
Swim	100 × 3	1	2' 15"		プルブイをスネか足首で挟んで ※丁寧に 体がぶれないように ドリル意識	300	0:06:45
Drill	25 × 8	1	0' 45"		リカバリー 頭の後ろで肘上げ ※肩を先に引き上げないように	200	0:06:00
Swim	100 × 2	1	2' 15"		1t プルブイをスネか足首で挟んで 1t スイム	200	0:04:30
M-Swim	25 × 4	3	0' 30"		1t バタフライ 3t クロール	300	0:06:00
	50 × 3	3	0' 55"		スイム	450	0:08:15
	100 × 1	3	2' 10"		フォーミング	300	0:06:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2450	0:55:00

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_02\_17



【テーマ】

●フォームチェック

●リカバリー動作

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	400 × 1	1	8' 30"		チョイス	400	0:08:30
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 ストレートリカバリー 90度静止 偶数 水面近くリカバリー ※肩甲骨を動かす	200	0:06:40
Swim	100 × 2	1	2' 20"		プルブイをスネか足首で挟んで ※丁寧に 体がぶれないように ドリル意識	200	0:04:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		リカバリー 頭の後ろで肘上げ ※肩を先に引き上げないように	200	0:06:00
Swim	100 × 2	1	2' 20"		1t プルブイをスネか足首で挟んで 1t スイム	200	0:04:40
M-Swim	25 × 4	3	0' 40"		1t バタフライ 3t クロール	300	0:08:00
	50 × 2	3	1' 05"		スイム	300	0:06:30
	100 × 1	3	2' 20"		フォーミング	300	0:07:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:55:00

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_02\_17



- 【テーマ】
- フォームチェック
  - リカバリー動作

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	300 × 1	1	6' 40"		チョイス	300	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 ストレートリカバリー 90度静止 偶数 水面近くリカバリー ※肩甲骨を動かす	200	0:06:40
Swim	100 × 2	1	2' 40"		プルブイをスネか足首で挟んで ※丁寧に 体がぶれないように ドリル意識	200	0:05:20
Drill	25 × 8	1	0' 50"		リカバリー 頭の後ろで肘上げ ※肩を先に引き上げないように	200	0:06:40
Swim	100 × 2	1	2' 40"		1t プルブイをスネか足首で挟んで 1t スイム	200	0:05:20
M-Swim	25 × 4	3	0' 45"		1t バタフライ 3t クロール	300	0:09:00
	50 × 1	3	1' 15"		スイム	150	0:03:45
	100 × 1	3	2' 30"		フォーミング	300	0:07:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1950	0:53:55