

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_02\_23



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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"		ゆっくり大きく	300	0:05:30
Swim	100 × 3	1	1' 40"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	300	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング プルブイ足首	150	0:04:30
Pull	25 × 6	1	0' 35"		プルブイ足首	150	0:03:30
Pull	150 × 5	1	2' 15"		パドル プルブイ	750	0:11:15
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
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 呼吸少なく	150	0:03:30
Swim	100 × 6	3	1' 30"		平均スピードを上げて セットレスト1'	1800	0:27:00 0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						3850	1:23:15



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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"		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Swim	100 × 3	1	1' 50"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	300	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング プルブイ足首	150	0:04:30
Pull	25 × 6	1	0' 35"		プルブイ足首	150	0:03:30
Pull	150 × 5	1	2' 30"		パドル プルブイ	750	0:12:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
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 呼吸少なく	150	0:03:30
Swim	100 × 5	3	1' 40"		平均スピードを上げて セットレスト1'	1500	0:25:00 0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						3550	1:23:30



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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"		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Swim	100 × 3	1	2' 00"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング プルブイ足首	150	0:05:00
Pull	25 × 6	1	0' 40"		プルブイ足首	150	0:04:00
Pull	150 × 4	1	2' 45"		パドル プルブイ	600	0:11:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
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 呼吸少なく	200	0:05:00
Swim	100 × 4	3	1' 50"		平均スピードを上げて セットレスト1'	1200	0:22:00 0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						3150	1:23:10



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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"		ゆっくり大きく	300	0:06:30
Swim	100 × 3	1	2' 10"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	300	0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング プルブイ足首	150	0:05:00
Pull	25 × 6	1	0' 45"		プルブイ足首	150	0:04:30
Pull	150 × 4	1	3' 00"		パドル プルブイ	600	0:12:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
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' 20"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	200	0:05:20
Swim	100 × 3	3	2' 00"		平均スピードを上げて セットレスト1'	900	0:18:00 0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						2850	1:22:20

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_02\_23



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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 × 4	1	1' 15"		ゆっくり大きく	200	0:05:00
Swim	100 × 3	1	2' 20"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	300	0:07:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング プルブイ足首	150	0:05:30
Pull	25 × 6	1	0' 45"		プルブイ足首	150	0:04:30
Pull	150 × 3	1	3' 15"		パドル プルブイ	450	0:09:45
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
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 呼吸少なく	200	0:06:00
Swim	100 × 3	3	2' 15"		平均スピードを上げて セットレスト1'	900	0:20:15 0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						2600	1:23:00

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_02\_23



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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"		ゆっくり大きく	150	0:04:30
Swim	100 × 3	1	2' 45"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	300	0:08:15
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング プルブイ足首	150	0:05:30
Pull	25 × 6	1	0' 50"		プルブイ足首	150	0:05:00
Pull	150 × 3	1	4' 00"		パドル プルブイ	450	0:12:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Kick	50 × 3	1	1' 50"		右キック/左キック by12.5m	150	0:05:30
Kick	50 × 4	1	1' 40"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	200	0:06:40
Swim	100 × 3	2	2' 40"		平均スピードを上げて セットレスト1'	600	0:16:00 0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2250	1:22:45