



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スピード強化

6

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 12	1	0' 35"		手指 0・1・2・3・4・5 繰返し	300	0:07:00
Swim	100 × 3	1	1' 40"		1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	300	0:05:00
Drill	50 × 4	1	1' 10"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	200	0:04:40
Pull	50 × 3	4	0' 45"		H 頑張ろう パドル プルブイ セットレスト30"	600	0:09:00 0:01:30
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
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Swim(1)	150 × 1	4	2' 30"		フォーム	600	0:10:00
Swim(2)	100 × 1	4	1' 30"		H 頑張ろう	400	0:06:00
Swim(3)	50 × 3	4	0' 50"		フォーム (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30"	600	0:10:00 0:01:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	150	0:03:30
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→ストレートアーム 偶数→呼吸少なく	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3550	1:23:10



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スピード強化

5

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 12	1	0' 35"		手指 0・1・2・3・4・5 繰返し	300	0:07:00
Swim	100 × 4	1	1' 50"		1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	400	0:07:20
Drill	50 × 4	1	1' 10"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	200	0:04:40
Pull	50 × 3	4	0' 50"		H 頑張ろう パドル プルブイ セットレスト30"	600	0:10:00 0:01:30
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
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Swim(1)	150 × 1	3	2' 45"		フォーム	450	0:08:15
Swim(2)	100 × 1	3	1' 40"		H 頑張ろう	300	0:05:00
Swim(3)	50 × 3	3	0' 55"		フォーム (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30"	450	0:08:15 0:01:00
Drill	50 × 4	1	1' 10"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	200	0:04:40
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→ストレートアーム 偶数→呼吸少なく	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3300	1:22:40



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スピード強化

4

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 12	1	0' 40"		手指 0・1・2・3・4・5 繰返し	300	0:08:00
Swim	100 × 3	1	2' 00"		1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	300	0:06:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	150	0:03:45
Pull	50 × 3	4	0' 55"		H 頑張ろう パドル プルブイ セットレスト30"	600	0:11:00 0:01:30
Pull	50 × 2	1	1' 15"		5ストローク3"ストップ プルブイ	100	0:02:30
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Swim(1)	150 × 1	3	3' 00"		フォーム	450	0:09:00
Swim(2)	100 × 1	3	1' 50"		H 頑張ろう	300	0:05:30
Swim(3)	50 × 3	3	1' 00"		フォーム (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30"	450	0:09:00 0:01:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	150	0:03:45
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→ストレートアーム 偶数→呼吸少なく	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3050	1:23:10



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スピード強化

3

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 12	1	0' 45"		手指 0・1・2・3・4・5 繰返し	300	0:09:00
Swim	100 × 3	1	2' 10"		1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	300	0:06:30
Drill	50 × 4	1	1' 20"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	200	0:05:20
Pull	50 × 3	4	1' 00"		H 頑張ろう パドル プルブイ セットレスト30"	600	0:12:00 0:01:30
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
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Swim(1)	150 × 1	2	3' 15"		フォーム	300	0:06:30
Swim(2)	100 × 1	2	2' 00"		H 頑張ろう	200	0:04:00
Swim(3)	50 × 3	2	1' 05"		フォーム (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30"	300	0:06:30 0:00:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	150	0:04:00
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→ストレートアーム 偶数→呼吸少なく	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2750	1:22:50



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スピード強化

2

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 12	1	0' 45"		手指 0・1・2・3・4・5 繰返し	300	0:09:00
Swim	100 × 3	1	2' 20"		1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	300	0:07:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	150	0:04:30
Pull	50 × 3	3	1' 10"		H 頑張ろう パドル プルブイ セットレスト30"	450	0:10:30 0:01:00
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
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Swim(1)	150 × 1	2	3' 30"		フォーム	300	0:07:00
Swim(2)	100 × 1	2	2' 15"		H 頑張ろう	200	0:04:30
Swim(3)	50 × 3	2	1' 10"		フォーム (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30"	300	0:07:00 0:00:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	150	0:04:30
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→ストレートアーム 偶数→呼吸少なく	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2550	1:23:00

テクニック

スピード

筋持久力
18_02_28



【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- スピード強化

1

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 6	1	0' 50"		手指 0・1・2・3・4・5	150	0:05:00
Swim	100 × 3	1	2' 45"		1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	300	0:08:15
Drill	50 × 3	1	1' 40"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	150	0:05:00
Pull	50 × 3	3	1' 20"		H 頑張ろう パドル プルブイ セットレスト30"	450	0:12:00 0:01:00
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
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Swim(1)	100 × 1	2	3' 00"		フォーム	200	0:06:00
Swim(2)	50 × 2	2	1' 15"		H 頑張ろう	200	0:05:00
Swim(3)	50 × 2	2	1' 30"		フォーム (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30"	200	0:06:00 0:00:30
Drill	50 × 3	1	1' 40"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	150	0:05:00
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→ストレートアーム 偶数→呼吸少なく	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2200	1:22:05