

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_03\_16



【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- ペースコントロール

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 × 6	1	1' 40"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	600	0:10:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		フィンガーチップ/ショルダータッチ by25m	150	0:03:30
Swim	100 × 12	1	1' 35"		一定ペース HR→23~25/10"	1200	0:19:00
Drill	100 × 2	1	2' 15"		スカーリング/Pull/ドックパドル/Pull by25r プルブイ	200	0:04:30
Pull	75 × 6	1	1' 15"		丁寧に パドル プルブイ	450	0:07:30
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	100 × 6	1	1' 25"		H 頑張ろう HR→26~28/10"	600	0:08:30
Swim	25 × 4	1	0' 35"		E BR/FR by25m	100	0:02:20
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						3900	1:23:50

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_03\_16



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 大きい泳ぎ
  - ペースコントロール

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 × 5	1	1' 50"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	500	0:09:10
Drill	50 × 3	1	1' 10"		フィンガーチップ/ショルダータッチ by25m	150	0:03:30
Swim	100 × 10	1	1' 45"		一定ペース HR→23~25/10"	1000	0:17:30
Drill	100 × 2	1	2' 15"		スカーリング/Pull/ドックパドル/Pull by25r プルブイ	200	0:04:30
Pull	75 × 6	1	1' 20"		丁寧に パドル プルブイ	450	0:08:00
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	100 × 6	1	1' 35"		H 頑張ろう HR→26~28/10"	600	0:09:30
Swim	25 × 4	1	0' 35"		E BR/FR by25m	100	0:02:20
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						3600	1:23:30

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_03\_16



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 大きい泳ぎ
  - ペースコントロール

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 × 4	1	2' 00"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	400	0:08:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		フィンガーチップ/ショルダータッチ by25m	150	0:03:45
Swim	100 × 8	1	1' 55"		一定ペース HR→23~25/10"	800	0:15:20
Drill	100 × 2	1	2' 30"		スカーリング/Pull/ドックパドル/Pull by25r プルブイ	200	0:05:00
Pull	75 × 6	1	1' 30"		丁寧に パドル プルブイ	450	0:09:00
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
Swim	100 × 6	1	1' 45"		H 頑張ろう HR→26~28/10"	600	0:10:30
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E BR/FR by25m	100	0:02:40
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	1:23:30



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 大きい泳ぎ
  - ペースコントロール

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	50 × 3	1	1' 20"		フィンガーチップ/ショルダータッチ by25m	150	0:04:00
Swim	100 × 6	1	2' 05"		一定ペース HR→23~25/10"	600	0:12:30
Drill	100 × 2	1	2' 45"		スカーリング/Pull/ドックパドル/Pull by25r プルブイ	200	0:05:30
Pull	75 × 6	1	1' 40"		丁寧に パドル プルブイ	450	0:10:00
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	100 × 6	1	1' 55"		H 頑張ろう HR→26~28/10"	600	0:11:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E BR/FR by25m	100	0:03:00
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						3000	1:23:30

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_03\_16



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 大きい泳ぎ
  - ペースコントロール

2

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 15"		ゆっくり大きく	300	0:07:30
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	50 × 3	1	1' 30"		フィンガーチップ/ショルダータッチ by25m	150	0:04:30
Swim	100 × 5	1	2' 15"		一定ペース HR→23~25/10"	500	0:11:15
Drill	100 × 2	1	3' 00"		スカーリング/Pull/ドックパドル/Pull by25r プルブイ	200	0:06:00
Pull	75 × 6	1	1' 50"		丁寧に パドル プルブイ	450	0:11:00
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	100 × 4	1	2' 05"		H 頑張ろう HR→26~28/10"	400	0:08:20
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E BR/FR by25m	100	0:03:00
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						2700	1:23:05

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_03\_16



【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- ペースコントロール

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	50 × 3	1	1' 40"		フィンガーチップ/ショルダータッチ by25m	150	0:05:00
Swim	100 × 4	1	2' 45"		一定ペース HR→23~25/10"	400	0:11:00
Drill	100 × 2	1	3' 15"		スカーリング/Pull/ドックパドル/Pull by25r プルブイ	200	0:06:30
Pull	75 × 4	1	2' 00"		丁寧に パドル プルブイ	300	0:08:00
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	100 × 4	1	2' 30"		H 頑張ろう HR→26~28/10"	400	0:10:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E BR/FR by25m	100	0:03:20
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						2300	1:21:35