



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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	75 × 4	1	1' 15"		丁寧に	300	0:05:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		BR/FR by25m	150	0:04:00
Swim	50 × 3	1	1' 10"		BR/FR by25m ストローク数少なく	150	0:03:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		顔上げスカーリング/Pull by25m プルブイ	150	0:03:30
Pull(1)	25 × 4	4	0' 30"		ストローク数を数える パドル プルブイ	400	0:08:00
Pull(2)	100 × 1	4	1' 20"		(1)のストローク数に近づけて	400	0:05:20
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト30"		0:01:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
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(1)	50 × 6	1	0' 45"			300	0:04:30
Swim(2)	100 × 3	1	1' 30"			300	0:04:30
Swim(3)	200 × 2	1	3' 00"			400	0:06:00
Swim(4)	100 × 3	1	1' 30"			300	0:04:30
Swim(5)	50 × 6	1	0' 45"			300	0:04:30
					(1)→(2)→(3)→(4)→(5)レスト30"		0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						3700	1:22:50



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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	75 × 4	1	1' 20"		丁寧に	300	0:05:20
Kick	50 × 3	1	1' 20"		BR/FR by25m	150	0:04:00
Swim	50 × 3	1	1' 10"		BR/FR by25m ストローク数少なく	150	0:03:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		顔上げスカーリング/Pull by25m プルブイ	150	0:03:30
Pull(1)	25 × 4	3	0' 30"		ストローク数を数える パドル プルブイ	300	0:06:00
Pull(2)	100 × 1	3	1' 30"		(1)のストローク数に近づけて	300	0:04:30
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト30"		0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
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(1)	50 × 6	1	0' 50"			300	0:05:00
Swim(2)	100 × 3	1	1' 40"			300	0:05:00
Swim(3)	200 × 2	1	3' 20"			400	0:06:40
Swim(4)	100 × 3	1	1' 40"			300	0:05:00
Swim(5)	50 × 6	1	0' 50"			300	0:05:00
					(1)→(2)→(3)→(4)→(5)レスト30"		0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						3500	1:23:00



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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	75 × 4	1	1' 30"		丁寧に	300	0:06:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		BR/FR by25m	150	0:04:30
Swim	50 × 3	1	1' 15"		BR/FR by25m ストローク数少なく	150	0:03:45
Drill	50 × 3	1	1' 15"		顔上げスカーリング/Pull by25m プルブイ	150	0:03:45
Pull(1)	25 × 4	2	0' 35"		ストローク数を数える パドル プルブイ	200	0:04:40
Pull(2)	100 × 1	2	1' 40"		(1)のストローク数に近づけて (1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト30"	200	0:03:20 0:00:30
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Kick	50 × 3	1	1' 15"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:03:45
Swim(1)	50 × 6	1	0' 55"			300	0:05:30
Swim(2)	100 × 3	1	1' 50"			300	0:05:30
Swim(3)	150 × 2	1	2' 45"			300	0:05:30
Swim(4)	100 × 3	1	1' 50"			300	0:05:30
Swim(5)	50 × 6	1	0' 55"		(1)→(2)→(3)→(4)→(5)レスト30"	300	0:05:30 0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						3200	1:23:25



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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	75 × 4	1	1' 40"		丁寧に	300	0:06:40
Kick	50 × 3	1	1' 30"		BR/FR by25m	150	0:04:30
Swim	50 × 3	1	1' 20"		BR/FR by25m ストローク数少なく	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"		顔上げスカーリング/Pull by25m プルブイ	150	0:04:00
Pull(1)	25 × 4	2	0' 40"		ストローク数を数える パドル プルブイ	200	0:05:20
Pull(2)	100 × 1	2	1' 50"		(1)のストローク数に近づけて (1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト30"	200	0:03:40 0:00:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
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(1)	50 × 4	1	1' 00"			200	0:04:00
Swim(2)	100 × 2	1	2' 00"			200	0:04:00
Swim(3)	150 × 2	1	3' 00"			300	0:06:00
Swim(4)	100 × 2	1	2' 00"			200	0:04:00
Swim(5)	50 × 4	1	1' 00"		(1)→(2)→(3)→(4)→(5)レスト30"	200	0:04:00 0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						2850	1:22:30

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_03_20



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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 × 6	1	1' 15"		ゆっくり大きく	300	0:07:30
Swim	75 × 4	1	1' 50"		丁寧に	300	0:07:20
Kick	50 × 3	1	1' 40"		BR/FR by25m	150	0:05:00
Swim	50 × 3	1	1' 30"		BR/FR by25m ストローク数少なく	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"		顔上げスカーリング/Pull by25m プルブイ	150	0:04:30
Pull(1)	25 × 4	2	0' 40"		ストローク数を数える パドル プルブイ	200	0:05:20
Pull(2)	100 × 1	2	2' 00"		(1)のストローク数に近づけて (1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト30"	200	0:04:00 0:00:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:04:30
Swim(1)	50 × 3	1	1' 10"			150	0:03:30
Swim(2)	100 × 2	1	2' 20"			200	0:04:40
Swim(3)	150 × 1	1	3' 30"			150	0:03:30
Swim(4)	100 × 2	1	2' 20"			200	0:04:40
Swim(5)	50 × 3	1	1' 10"		(1)→(2)→(3)→(4)→(5)レスト30"	150	0:03:30 0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						2550	1:23:00



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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	75 × 4	1	2' 00"		丁寧に	300	0:08:00
Kick	50 × 3	1	1' 50"		BR/FR by25m	150	0:05:30
Swim	50 × 3	1	1' 40"		BR/FR by25m ストローク数少なく	150	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 40"		顔上げスカーリング/Pull by25m プルブイ	150	0:05:00
Pull(1)	25 × 4	2	0' 45"		ストローク数を数える パドル プルブイ	200	0:06:00
Pull(2)	100 × 1	2	2' 30"		(1)のストローク数に近づけて	200	0:05:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト30"		0:00:30
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Kick	50 × 3	1	1' 40"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:05:00
Swim(1)	25 × 4	1	0' 40"			100	0:02:40
Swim(2)	50 × 3	1	1' 20"			150	0:04:00
Swim(3)	100 × 2	1	2' 40"			200	0:05:20
Swim(4)	50 × 3	1	1' 20"			150	0:04:00
Swim(5)	25 × 4	1	0' 40"			100	0:02:40
					(1)→(2)→(3)→(4)→(5)レスト30"		0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						2250	1:23:30