

テクニック

スピード

筋持久力  
18\_03\_28



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - キャッチの意識
  - 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"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:07:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		両手プル/Pull by25m プルブイ	150	0:03:30
Swim	150 × 6	1	2' 20"		レースペース HR→25/10"	900	0:14:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ドックパドル プルブイ	150	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 35"		指先でパドルつかむ プルブイ	150	0:03:30
Pull	100 × 6	1	1' 35"		丁寧に パドル プルブイ	600	0:09:30
Kick	50 × 3	1	1' 10"		12サイド/6サイド by25m	150	0:03:30
Swim(1)	100 × 6	1	1' 30"			600	0:09:00
Swim(2)	75 × 6	1	1' 05"		H 頑張ろう	450	0:06:30
					(1)→(2)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3700	1:23:30



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - キャッチの意識
  - 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"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:07:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		両手プル/Pull by25m プルブイ	150	0:03:30
Swim	150 × 5	1	2' 40"		レースペース HR→25/10"	750	0:13:20
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ドックパドル プルブイ	150	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 35"		指先でパドルつかむ プルブイ	150	0:03:30
Pull	100 × 5	1	1' 45"		丁寧に パドル プルブイ	500	0:08:45
Kick	50 × 3	1	1' 10"		12サイド/6サイド by25m	150	0:03:30
Swim(1)	100 × 6	1	1' 40"			600	0:10:00
Swim(2)	75 × 6	1	1' 10"		H 頑張ろう (1)→(2)レスト1'	450	0:07:00 0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3450	1:23:35



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - キャッチの意識
  - 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"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:08:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		両手プル/Pull by25m プルブイ	150	0:03:45
Swim	150 × 4	1	3' 00"		レースペース HR→25/10"	600	0:12:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ドックパドル プルブイ	150	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 40"		指先でパドルつかむ プルブイ	150	0:04:00
Pull	100 × 4	1	1' 55"		丁寧に パドル プルブイ	400	0:07:40
Kick	50 × 3	1	1' 15"		12サイド/6サイド by25m	150	0:03:45
Swim(1)	100 × 6	1	1' 50"			600	0:11:00
Swim(2)	75 × 4	1	1' 15"		H 頑張ろう	300	0:05:00
					(1)→(2)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3050	1:23:50



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - キャッチの意識
  - 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"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:09:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"		両手プル/Pull by25m プルブイ	150	0:04:00
Swim	100 × 4	1	2' 10"		レースペース HR→25/10"	400	0:08:40
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ドックパドル プルブイ	150	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		指先でパドルつかむ プルブイ	150	0:04:30
Pull	100 × 5	1	2' 05"		丁寧に パドル プルブイ	500	0:10:25
Kick	50 × 3	1	1' 20"		12サイド/6サイド by25m	150	0:04:00
Swim(1)	100 × 4	1	2' 00"			400	0:08:00
Swim(2)	75 × 4	1	1' 20"		H 頑張ろう	300	0:05:20
					(1)→(2)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2750	1:22:55

テクニック

スピード

筋持久力  
18\_03\_28



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - キャッチの意識
  - 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"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:09:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"		両手プル/Pull by25m プルブイ	150	0:04:30
Swim	100 × 3	1	2' 20"		レースペース HR→25/10"	300	0:07:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		ドックパドル プルブイ	150	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		指先でパドルつかむ プルブイ	150	0:04:30
Pull	100 × 4	1	2' 15"		丁寧に パドル プルブイ	400	0:09:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		12サイド/6サイド by25m	150	0:04:30
Swim(1)	100 × 4	1	2' 15"			400	0:09:00
Swim(2)	75 × 4	1	1' 30"		H 頑張ろう	300	0:06:00
					(1)→(2)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2550	1:23:30

テクニック

スピード

筋持久力  
18\_03\_28



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - キャッチの意識
  - 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 × 8	1	0' 50"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:06:40
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 40"		両手プル/Pull by25m プルブイ	150	0:05:00
Swim	100 × 3	1	2' 45"		レースペース HR→25/10"	300	0:08:15
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Drill	25 × 6	1	0' 55"		ドックパドル プルブイ	150	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		指先でパドルつかむ プルブイ	150	0:05:00
Pull	100 × 3	1	2' 45"		丁寧に パドル プルブイ	300	0:08:15
Kick	50 × 3	1	1' 40"		12サイド/6サイド by25m	150	0:05:00
Swim(1)	100 × 3	1	2' 45"			300	0:08:15
Swim(2)	50 × 4	1	1' 15"		H 頑張ろう (1)→(2)レスト1'	200	0:05:00 0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2150	1:21:45