

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_05\_26



【テーマ】

- 長いサークルでスピードアップ
- キャッチ動作

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 00"		チョイス	400	0:08:00
	25 × 8	1	0' 40"		奇数 背泳ぎ 偶数 クロール	200	0:05:20
Swim	100 × 5	1	1' 45"		1分25秒以内を目標に	500	0:08:45
Swim	50 × 1	1	1' 00"		イージー	50	0:01:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		手の甲を前で合わせて グライドキック12.5 スイム12.5 ※肘は軽く曲げて 脇の下を開いて	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 40"		フォーミング	100	0:01:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 体側サイドキック左向き 右手ドックパドル 偶数 体側サイドキック右向き 左手ドックパドル ※肘が肩より外側に出ないように	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 40"		フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	200 × 5	1	3' 10"		ドックパドルハード25 スイム175	1000	0:15:50
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2850	0:57:15

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_05\_26



【テーマ】

- 長いサークルでスピードアップ
- キャッチ動作

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 00"		チョイス	400	0:08:00
	25 × 8	1	0' 40"		奇数 背泳ぎ 偶数 クロール	200	0:05:20
Swim	100 × 4	1	1' 50"		1分30秒以内を目標に	400	0:07:20
Swim	50 × 1	1	1' 00"		イージー	50	0:01:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		手の甲を前で合わせて グライドキック12.5 スイム12.5 ※肘は軽く曲げて 脇の下を開いて	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 40"		フォーミング	100	0:01:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 体側サイドキック左向き 右手ドックパドル 偶数 体側サイドキック右向き 左手ドックパドル ※肘が肩より外側に出ないように	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 40"		フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	200 × 5	1	3' 20"		ドックパドルハード25 スイム175	1000	0:16:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2750	0:56:40

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_05\_26



【テーマ】

- 長いサークルでスピードアップ
- キャッチ動作

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 05"		チョイス	300	0:06:30
	25 × 8	1	0' 45"		奇数 背泳ぎ 偶数 クロール	200	0:06:00
Swim	100 × 5	1	1' 55"		1分35秒以内を目標に	500	0:09:35
Swim	50 × 1	1	1' 00"		イージー	50	0:01:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		手の甲を前で合わせて グライドキック12.5 スイム12.5 ※肘は軽く曲げて 脇の下を開いて	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 45"		フォーミング	100	0:01:45
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 体側サイドキック左向き 右手ドックパドル 偶数 体側サイドキック右向き 左手ドックパドル ※肘が肩より外側に出ないように	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 45"		フォーミング	100	0:01:45
M-Swim	200 × 4	1	3' 40"		ドックパドルハード25 スイム175	800	0:14:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2550	0:56:15

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_05\_26



【テーマ】

- 長いサークルでスピードアップ
- キャッチ動作

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 10"		チョイス	300	0:07:00
	25 × 8	1	0' 45"		奇数 背泳ぎ 偶数 クロール	200	0:06:00
Swim	100 × 4	1	2' 00"		1分40秒以内を目標に	400	0:08:00
Swim	50 × 1	1	1' 00"		イージー	50	0:01:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		手の甲を前で合わせて グライドキック12.5 スイム12.5 ※肘は軽く曲げて 脇の下を開いて	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	1' 55"		フォーミング	100	0:01:55
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 体側サイドキック左向き 右手ドックパドル 偶数 体側サイドキック右向き 左手ドックパドル ※肘が肩より外側に出ないように	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	1' 55"		フォーミング	100	0:01:55
M-Swim	200 × 4	1	3' 50"		ドックパドルハード25 スイム175	800	0:15:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2450	0:57:30

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_05\_26



【テーマ】

●長いサークルでスピードアップ

●キャッチ動作

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 4	1	1' 20"		チョイス	200	0:05:20
	25 × 6	1	0' 45"		奇数 背泳ぎ 偶数 クロール	150	0:04:30
Swim	100 × 4	1	2' 10"		1分50秒以内を目標に	400	0:08:40
Swim	50 × 1	1	1' 00"		イージー	50	0:01:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		手の甲を前で合わせて グライドキック12.5 スイム12.5 ※肘は軽く曲げて 脇の下を開いて	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 00"		フォーミング	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 体側サイドキック左向き 右手ドックパドル 偶数 体側サイドキック右向き 左手ドックパドル ※肘が肩より外側に出ないように	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 00"		フォーミング	100	0:02:00
M-Swim	200 × 4	1	4' 10"		ドックパドルハード25 スイム175	800	0:16:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:56:30

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_05\_26



【テーマ】

- 長いサークルでスピードアップ
- キャッチ動作

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 4	1	1' 30"		チョイス	200	0:06:00
	25 × 6	1	0' 45"		奇数 背泳ぎ 偶数 クロール	150	0:04:30
Swim	100 × 4	1	2' 30"		2分10秒以内を目標に	400	0:10:00
Swim	50 × 1	1	1' 00"		イージー	50	0:01:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		手の甲を前で合わせて グライドキック12.5 スイム12.5 ※肘は軽く曲げて 脇の下を開いて	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 20"		フォーミング	100	0:02:20
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 体側サイドキック左向き 右手ドックパドル 偶数 体側サイドキック右向き 左手ドックパドル ※肘が肩より外側に出ないように	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 20"		フォーミング	100	0:02:20
M-Swim	200 × 3	1	4' 40"		ドックパドルハード25 スイム175	600	0:14:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:56:30