

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_06\_09



- 【テーマ】  
●スピードアップ100  
●プル動作

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	1' 55"		チョイス	400	0:07:40
	25 × 8	1	0' 40"		奇数 平泳ぎ 偶数 クロール	200	0:05:20
M-Swim	75 × 10	1	1' 20"		16ストロークストップ 足りなければキック	750	0:13:20
Swim	100 × 1	1	1' 40"		ゆっくり	100	0:01:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		手を組んで胸の前で固定(肘と肘を触る)12・5 スイム12. 5 ※肩を上げない 肘を引かない	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"		上のドリルの形でスタート そのまま手を下げて手が重なるところでストップ12・5 スイム12. 5 ※手の位置 深さを意識 そこを通過して泳ぐ	200	0:06:00
Swim	100 × 2	1	1' 45"		フォーミング	200	0:03:30
Swim	100 × 3	2	1' 25"		レスト20"	600	0:08:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2850	0:56:45

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_06\_09



- 【テーマ】  
●スピードアップ100  
●プル動作

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 00"		チョイス	400	0:08:00
	25 × 8	1	0' 40"		奇数 平泳ぎ 偶数 クロール	200	0:05:20
M-Swim	75 × 8	1	1' 30"		16ストロークストップ 足りなければキック	600	0:12:00
Swim	100 × 1	1	1' 40"		ゆっくり	100	0:01:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		手を組んで胸の前で固定(肘と肘を触る)12・5 スイム12. 5 ※肩を上げない 肘を引かない	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"		上のドリルの形でスタート そのまま手を下げて手が重なるところでストップ12・5 スイム12. 5 ※手の位置 深さを意識 そこを通過して泳ぐ	200	0:06:00
Swim	100 × 2	1	1' 45"		フォーミング	200	0:03:30
Swim	100 × 3	2	1' 30"		レスト20"	600	0:09:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:56:15

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_06\_09



- 【テーマ】  
●スピードアップ100  
●プル動作

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 00"		チョイス	300	0:06:00
	25 × 8	1	0' 40"		奇数 平泳ぎ 偶数 クロール	200	0:05:20
M-Swim	75 × 8	1	1' 40"		16ストロークストップ 足りなければキック	600	0:13:20
Swim	100 × 1	1	1' 40"		ゆっくり	100	0:01:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		手を組んで胸の前で固定(肘と肘を触る)12・5 スイム12. 5 ※肩を上げない 肘を引かない	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 50"		フォーミング	100	0:01:50
Drill	25 × 8	1	0' 45"		上のドリルの形でスタート そのまま手を下げて手が重なるところでストップ12・5 スイム12. 5 ※手の位置 深さを意識 そこを通過して泳ぐ	200	0:06:00
Swim	100 × 2	1	1' 50"		フォーミング	200	0:03:40
Swim	100 × 3	2	1' 35"		レスト20"	600	0:09:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:56:20

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_06\_09



- 【テーマ】  
●スピードアップ100  
●プル動作

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 05"		チョイス	300	0:06:15
	25 × 6	1	0' 45"		奇数 平泳ぎ 偶数 クロール	150	0:04:30
M-Swim	75 × 8	1	1' 45"		16ストロークストップ 足りなければキック	600	0:14:00
Swim	100 × 1	1	1' 50"		ゆっくり	100	0:01:50
Drill	25 × 8	1	0' 50"		手を組んで胸の前で固定(肘と肘を触る)12・5 スイム12. 5 ※肩を上げない 肘を引かない	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	1' 50"		フォーミング	100	0:01:50
Drill	25 × 8	1	0' 50"		上のドリルの形でスタート そのまま手を下げて手が重なるところでストップ12・5 スイム12. 5 ※手の位置 深さを意識 そこを通過して泳ぐ	200	0:06:40
Swim	100 × 2	1	1' 55"		フォーミング	200	0:03:50
Swim	100 × 3	2	1' 40"		レスト20"	600	0:10:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2550	0:58:35

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_06\_09



- 【テーマ】  
●スピードアップ100  
●プル動作

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 10"		チョイス	300	0:06:30
	25 × 6	1	0' 45"		奇数 平泳ぎ 偶数 クロール	150	0:04:30
M-Swim	75 × 8	1	1' 50"		18ストロークストップ 足りなければキック	600	0:14:40
Swim	100 × 1	1	1' 55"		ゆっくり	100	0:01:55
Drill	25 × 8	1	0' 50"		手を組んで胸の前で固定(肘と肘を触る)12・5 スイム12. 5 ※肩を上げない 肘を引かない	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 05"		フォーミング	100	0:02:05
Drill	25 × 8	1	0' 50"		上のドリルの形でスタート そのまま手を下げて手が重なるところでストップ12・5 スイム12. 5 ※手の位置 深さを意識 そこを通過して泳ぐ	200	0:06:40
Swim	100 × 2	1	2' 05"		フォーミング	200	0:04:10
Swim	100 × 2	2	1' 50"		レスト20"	400	0:07:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2350	0:57:30

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_06\_09



- 【テーマ】  
●スピードアップ100  
●プル動作

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 2	1	2' 20"		チョイス	200	0:04:40
	25 × 4	1	0' 50"		奇数 平泳ぎ 偶数 クロール	100	0:03:20
M-Swim	75 × 8	1	1' 55"		20ストロークストップ 足りなければキック	600	0:15:20
Swim	100 × 1	1	2' 20"		ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25 × 8	1	0' 55"		手を組んで胸の前で固定(肘と肘を触る)12・5 スイム12. 5 ※肩を上げない 肘を引かない	200	0:07:20
Swim	100 × 1	1	2' 20"		フォーミング	100	0:02:20
Drill	25 × 8	1	0' 55"		上のドリルの形でスタート そのまま手を下げて手が重なるところでストップ12・5 スイム12. 5 ※手の位置 深さを意識 そこを通過して泳ぐ	200	0:07:20
Swim	100 × 2	1	2' 20"		フォーミング	200	0:04:40
Swim	100 × 3	1	2' 15"		頑張ろう！！	300	0:06:45
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:57:05