

テクニック

スピード

筋持久力  
18\_09\_29



- 【テーマ】  
●スピードアップ 25  
●動作確認

A

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"		片手バタフライ 交互	200	0:05:20
M-Swim	200 × 2	3	3' 00"		頑張ろう!	1200	0:18:00
	100 × 1	3	1' 40"		フォーミング 繰り返し	300	0:05:00
Swim	100 × 1	1	1' 40"		ゆっくり	100	0:01:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		サイドキック 奇数右向き 偶数左向き ※腕を伸ばして3秒キープ 肘を曲げて3秒キープ	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	1' 45"		フォーミング	100	0:01:45
Drill	25 × 8	1	0' 45"		リカバリー 耳タッチ・頭タッチ・入水位置タッチ クロール 繰り返し ※大きなリカバリーで 肘が上を向くように	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 45"		フォーミング	100	0:01:45
Swim	25 × 4	2	0' 20"		レスト30"	200	0:02:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3100	0:59:50

テクニック

スピード

筋持久力  
18\_09\_29



- 【テーマ】  
●スピードアップ 25  
●動作確認

B

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"		片手バタフライ 交互	200	0:05:20
M-Swim	200 × 2	3	3' 15"		頑張ろう!	1200	0:19:30
	100 × 1	3	1' 45"		フォーミング 繰り返し	300	0:05:15
Swim	100 × 1	1	1' 40"		ゆっくり	100	0:01:40
Drill	25 × 8	1	0' 55"		サイドキック 奇数右向き 偶数左向き ※腕を伸ばして3秒キープ 肘を曲げて3秒キープ	200	0:07:20
Swim	100 × 1	1	1' 45"		フォーミング	100	0:01:45
Drill	25 × 8	1	0' 45"		リカバリー 耳タッチ・頭タッチ・入水位置タッチ クロール 繰り返し ※大きなリカバリーで 肘が上を向くように	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 45"		フォーミング	100	0:01:45
Swim	25 × 3	2	0' 20"		レスト30"	150	0:02:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2950	0:59:35

テクニック

スピード

筋持久力  
18\_09\_29



- 【テーマ】  
●スピードアップ 25  
●動作確認

C

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 × 8	1	0' 40"		片手バタフライ 交互	200	0:05:20
M-Swim	200 × 2	3	3' 30"		頑張ろう!	1200	0:21:00
	100 × 1	3	1' 50"		フォーミング 繰り返し	300	0:05:30
Swim	100 × 1	1	1' 40"		ゆっくり	100	0:01:40
Drill	25 × 8	1	0' 55"		サイドキック 奇数右向き 偶数左向き ※腕を伸ばして3秒キープ 肘を曲げて3秒キープ	200	0:07:20
Swim	100 × 1	1	1' 45"		フォーミング	100	0:01:45
Drill	25 × 8	1	0' 45"		リカバリー 耳タッチ・頭タッチ・入水位置タッチ クロール 繰り返し ※大きなリカバリーで 肘が上を向くように	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 45"		フォーミング	100	0:01:45
Swim	25 × 2	2	0' 20"		レスト30"	100	0:01:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2900	1:00:55

テクニック

スピード

筋持久力  
18\_09\_29



- 【テーマ】  
●スピードアップ 25  
●動作確認

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 2	1	2' 05"		チョイス	200	0:04:10
	25 × 4	1	0' 40"		片手バタフライ 交互	100	0:02:40
M-Swim	200 × 2	3	3' 40"		頑張ろう!	1200	0:22:00
	100 × 1	3	2' 00"		フォーミング 繰り返し	300	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 50"		ゆっくり	100	0:01:50
Drill	25 × 8	1	0' 55"		サイドキック 奇数右向き 偶数左向き ※腕を伸ばして3秒キープ 肘を曲げて3秒キープ	200	0:07:20
Swim	100 × 1	1	1' 50"		フォーミング	100	0:01:50
Drill	25 × 8	1	0' 50"		リカバリー 耳タッチ・頭タッチ・入水位置タッチ クロール 繰り返し ※大きなリカバリーで 肘が上を向くように	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	1' 50"		フォーミング	100	0:01:50
Swim	25 × 4	2	0' 25"		レスト30"	200	0:03:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	1:00:40

テクニック

スピード

筋持久力  
18\_09\_29



- 【テーマ】  
●スピードアップ 25  
●動作確認

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"		片手バタフライ 交互	150	0:04:30
M-Swim	200 × 2	2	3' 50"		頑張ろう！	800	0:15:20
	100 × 1	2	2' 20"		フォーミング 繰り返し	200	0:04:40
Swim	100 × 1	1	2' 00"		ゆっくり	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	1' 00"		サイドキック 奇数右向き 偶数左向き ※腕を伸ばして3秒キープ 肘を曲げて3秒キープ	200	0:08:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		フォーミング	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		リカバリー 耳タッチ・頭タッチ・入水位置タッチ クロール 繰り返し ※大きなリカバリーで 肘が上を向くように	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 00"		フォーミング	100	0:02:00
Swim	25 × 4	2	0' 25"		頑張ろう！！	200	0:03:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2450	0:58:00

テクニック

スピード

筋持久力  
18\_09\_29



- 【テーマ】  
●スピードアップ 25  
●動作確認

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 2	1	2' 30"		チョイス	200	0:05:00
	25 × 6	1	0' 45"		片手バタフライ 交互	150	0:04:30
M-Swim	200 × 2	2	4' 30"		頑張ろう！	800	0:18:00
	100 × 1	2	2' 30"		フォーミング 繰り返し	200	0:05:00
Swim	100 × 1	1	2' 30"		ゆっくり	100	0:02:30
Drill	25 × 8	1	1' 00"		サイドキック 奇数右向き 偶数左向き ※腕を伸ばして3秒キープ 肘を曲げて3秒キープ	200	0:08:00
Swim	100 × 1	1	2' 30"		フォーミング	100	0:02:30
Drill	25 × 8	1	0' 50"		リカバリー 耳タッチ・頭タッチ・入水位置タッチ クロール 繰り返し ※大きなリカバリーで 肘が上を向くように	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 30"		フォーミング	100	0:02:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		頑張ろう！！	100	0:02:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2250	0:59:40