

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_06\_22



- 【テーマ】
- 100スピードアップ
  - プル動作

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
	100 × 5	2	1' 25"		レスト60"	1000	0:14:10
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		手を伸ばした状態で 手を組んで肘を捻ってキック12.5 スイム12.5 ※肘を引っ張らないように	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 30"		フォーミング	200	0:03:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		肩の横で肘を持ち上げて肩甲骨寄せて・ 手を伸ばして肩甲骨を開いてを繰り返し12.5 スイム12.5	200	0:06:00
M-Swim	25 × 12	1	0' 40"		壁を蹴らないでスタート～ハード	300	0:08:00
	200 × 3	1	3' 10"		1/3呼吸 2回めで前を向いて3回めで呼吸	600	0:09:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3100	1:00:10

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_06\_22



- 【テーマ】
- 100スピードアップ
  - 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
	100 × 4	2	1' 30"		レスト60"	800	0:12:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		手を伸ばした状態で 手を組んで肘を捻ってキック12.5 スイム12.5 ※肘を引っ張らないように	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 30"		フォーミング	200	0:03:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		肩の横で肘を持ち上げて肩甲骨寄せて・ 手を伸ばして肩甲骨を開いてを繰り返し12.5 スイム12.5	200	0:06:00
M-Swim	25 × 12	1	0' 40"		壁を蹴らないでスタート～ハード	300	0:08:00
	200 × 3	1	3' 15"		1/3呼吸 2回めで前を向いて3回めで呼吸	600	0:09:45
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2900	0:58:15

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_06\_22



- 【テーマ】
- 100スピードアップ
  - プル動作

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 00"		チョイス	400	0:08:00
	100 × 4	2	1' 40"		レスト60"	800	0:13:20
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		手を伸ばした状態で 手を組んで肘を捻ってキック12.5 スイム12.5 ※肘を引っ張らないように	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 45"		フォーミング	200	0:03:45
Drill	25 × 8	1	0' 45"		肩の横で肘を持ち上げて肩甲骨寄せて・ 手を伸ばして肩甲骨を開いてを繰り返し12.5 スイム12.5	200	0:06:00
M-Swim	25 × 10	1	0' 40"		壁を蹴らないでスタート～ハード	250	0:06:40
	200 × 3	1	3' 40"		1/3呼吸 2回めで前を向いて3回めで呼吸	600	0:11:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2850	0:59:45

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_06\_22



- 【テーマ】
- 100スピードアップ
  - 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
	100 × 4	2	1' 45"		レスト60"	800	0:14:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		手を伸ばした状態で 手を組んで肘を捻ってキック12.5 スイム12.5 ※肘を引っ張らないように	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	3' 50"		フォーミング	200	0:03:50
Drill	25 × 8	1	0' 50"		肩の横で肘を持ち上げて肩甲骨寄せて・ 手を伸ばして肩甲骨を開いてを繰り返し12.5 スイム12.5	200	0:06:40
M-Swim	25 × 8	1	0' 40"		壁を蹴らないでスタート～ハード	200	0:05:20
	200 × 3	1	3' 45"		1/3呼吸 2回めで前を向いて3回めで呼吸	600	0:11:15
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:59:00

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_06\_22



- 【テーマ】
- 100スピードアップ
  - 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
	100 × 4	2	1' 55"		レスト60"	800	0:15:20
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		手を伸ばした状態で 手を組んで肘を捻ってキック12.5 スイム12.5 ※肘を引っ張らないように	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	4' 00"		フォーミング	200	0:04:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		肩の横で肘を持ち上げて肩甲骨寄せて・ 手を伸ばして肩甲骨を開いてを繰り返し12.5 スイム12.5	200	0:06:40
M-Swim	25 × 8	1	0' 40"		壁を蹴らないでスタート～ハード	200	0:05:20
	200 × 2	1	4' 00"		1/3呼吸 2回めで前を向いて3回めで呼吸	400	0:08:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:57:30

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_06\_22



- 【テーマ】
- 100スピードアップ
  - プル動作

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 20"		チョイス	300	0:07:00
	100 × 4	2	2' 10"		レスト60"	800	0:17:20
Swim	100 × 1	1	2' 30"		イージー	100	0:02:30
Drill	25 × 8	1	0' 55"		手を伸ばした状態で 手を組んで肘を捻ってキック12.5 スイム12.5 ※肘を引っ張らないように	200	0:07:20
Swim	200 × 1	1	4' 30"		フォーミング	200	0:04:30
Drill	25 × 8	1	0' 55"		肩の横で肘を持ち上げて肩甲骨寄せて・ 手を伸ばして肩甲骨を開いてを繰り返し12.5 スイム12.5	200	0:07:20
M-Swim	25 × 8	1	0' 45"		壁を蹴らないでスタート～ハード	200	0:06:00
	200 × 1	1	4' 20"		1/3呼吸 2回めで前を向いて3回めで呼吸	200	0:04:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:59:20