

テクニック

スタミナ

筋持久力  
21\_02\_27



- 【テーマ】
- プル動作
  - スピードアップ

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
Swim	100 × 4	1	1' 25"		一定ペース	400	0:05:40
Swim	50 × 1	1	2' 00"		イージー	50	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		プルスカーリング 足首プルバイ	200	0:06:00
Swim	100 × 8	1	1' 30"		一定ペース	800	0:12:00
Drill	25 × 8	1	0' 40"		片手体側 ロングドッグパドル ※プルの位置で身体が抜けないように	200	0:05:20
Swim	200 × 1	1	3' 15"		ドリル意識して フォーミング	200	0:03:15
Swim	25 × 1	8	0' 20"		スピードアップ！！	200	0:02:40
	25 × 1	8	0' 40"		フォーミング 繰り返し	200	0:05:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2750	0:53:15

テクニック

スタミナ

筋持久力  
21\_02\_27



- 【テーマ】  
●プル動作  
●スピードアップ

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
Swim	100 × 4	1	1' 30"		一定ペース	400	0:06:00
Swim	50 × 1	1	2' 00"		イージー	50	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		プルスカーリング 足首プルバイ	200	0:06:00
Swim	100 × 8	1	1' 40"		一定ペース	800	0:13:20
Drill	25 × 8	1	0' 45"		片手体側 ロングドッグパドル ※プルの位置で身体が抜けないように	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 30"		ドリル意識して フォーミング	200	0:03:30
Swim	25 × 1	6	0' 25"		スピードアップ！！	150	0:02:30
	25 × 1	6	0' 40"		フォーミング 繰り返し	150	0:04:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2650	0:54:20

テクニック

スタミナ

筋持久力  
21\_02\_27



- 【テーマ】
- プル動作
  - スピードアップ

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 00"		チョイス	400	0:08:00
Swim	100 × 4	1	1' 45"		一定ペース	400	0:07:00
Swim	50 × 1	1	2' 00"		イージー	50	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		プルスカーリング 足首プルバイ	200	0:06:00
Swim	100 × 6	1	1' 50"		一定ペース	600	0:11:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		片手体側 ロングドッグパドル ※プルの位置で身体が抜けないように	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 50"		ドリル意識して フォーミング	200	0:03:50
Swim	25 × 1	6	0' 25"		スピードアップ！！	150	0:02:30
	25 × 1	6	0' 40"		フォーミング 繰り返し	150	0:04:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2450	0:53:20

テクニック

スタミナ

筋持久力  
21\_02\_27



- 【テーマ】
- プル動作
  - スピードアップ

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 05"		チョイス	300	0:06:30
Swim	100 × 4	1	1' 55"		一定ペース	400	0:07:40
Swim	50 × 1	1	2' 00"		イージー	50	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		プルスカーリング 足首プルバイ	200	0:06:00
Swim	100 × 6	1	2' 00"		一定ペース	600	0:12:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		片手体側 ロングドッグパドル ※プルの位置で身体が抜けないように	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	4' 00"		ドリル意識して フォーミング	200	0:04:00
Swim	25 × 1	6	0' 25"		スピードアップ！！	150	0:02:30
	25 × 1	6	0' 40"		フォーミング 繰り返し	150	0:04:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2350	0:53:40

テクニック

スタミナ

筋持久力  
21\_02\_27



- 【テーマ】  
●プル動作  
●スピードアップ

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 10"		チョイス	300	0:07:00
Swim	100 × 4	1	2' 05"		一定ペース	400	0:08:20
Swim	50 × 1	1	2' 00"		イージー	50	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		プルスカーリング 足首プルバイ	200	0:06:40
Swim	100 × 4	1	2' 10"		一定ペース	400	0:08:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		片手体側 ロングドッグパドル ※プルの位置で身体が抜けないように	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	4' 15"		ドリル意識して フォーミング	200	0:04:15
Swim	25 × 1	6	0' 25"		スピードアップ！！	150	0:02:30
	25 × 1	6	0' 45"		フォーミング 繰り返し	150	0:04:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2150	0:53:35

テクニック

スタミナ

筋持久力  
21\_02\_27



- 【テーマ】
- プル動作
  - スピードアップ

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 20"		チョイス	300	0:08:00
Swim	100 × 3	1	2' 15"		一定ペース	300	0:06:45
Swim	50 × 1	1	2' 00"		イージー	50	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		プルスカーリング 足首プルバイ	200	0:06:40
Swim	100 × 4	1	2' 20"		一定ペース	400	0:09:20
Drill	25 × 8	1	0' 50"		片手体側 ロングドッグパドル ※プルの位置で身体が抜けないように	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	4' 30"		ドリル意識して フォーミング	200	0:04:30
Swim	25 × 1	6	0' 30"		スピードアップ！！	150	0:03:00
	25 × 1	6	0' 45"		フォーミング 繰り返し	150	0:04:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2050	0:54:25