

スタミナ

筋持久力

スピード

16\_04\_09

【テーマ】

- 持久力強化
- 大きい泳ぎ
- スピード強化



## 6

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 4	1	0' 55"		ゆっくり大きく	200	0:03:40
Drill	50 × 2	1	1' 00"		ストレートアーム	100	0:02:00
Swim	100 × 2	1	1' 45"		ビルドアップ by25m	200	0:03:30
Swim	200 × 8	1			1~3-3' 20" 4~6-3' 10" 7~8-3' 00"	1600	0:25:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	25 × 12	1			-40" × 2・-30" × 2・-20" × 2 繰返し	300	0:06:00
Down					各自		0:05:00
Total						2650	1:01:10

スタミナ

筋持久力

スピード

16\_04\_09

【テーマ】

- 持久力強化
- 大きい泳ぎ
- スピード強化



5

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 4	1	1' 00"		ゆっくり大きく	200	0:04:00
Drill	50 × 2	1	1' 05"		ストレートアーム	100	0:02:10
Swim	100 × 2	1	1' 50"		ビルドアップ by25m	200	0:03:40
Swim	200 × 7	1			1~3-3' 30" 4~6-3' 20" 7-3' 10"	1400	0:23:40
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	25 × 12	1			-45" × 2・-35" × 2・-25" × 2 繰返し	300	0:07:00
Down					各自		0:05:00
Total						2450	1:01:00

スタミナ

筋持久力

スピード

16\_04\_09

【テーマ】

- 持久力強化
- 大きい泳ぎ
- スピード強化



## 4

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 4	1	1' 00"		ゆっくり大きく	200	0:04:00
Drill	50 × 2	1	1' 10"		ストレートアーム	100	0:02:20
Swim	100 × 2	1	2' 00"		ビルドアップ by25m	200	0:04:00
Swim	200 × 7	1			1~3-3' 40" 4~6-3' 30" 7-3' 20"	1400	0:24:50
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Drill	50 × 3	1	1' 20"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:00
Swim	25 × 6	1			-45" × 2・-35" × 2・-25" × 2	150	0:03:30
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:00:20

スタミナ

筋持久力

スピード

16\_04\_09

【テーマ】

- 持久力強化
- 大きい泳ぎ
- スピード強化



## 3

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 4	1	1' 05"		ゆっくり大きく	200	0:04:20
Drill	50 × 3	1	1' 15"		ストレートアーム	150	0:03:45
Swim	100 × 2	1	2' 10"		ビルドアップ by25m	200	0:04:20
Swim	200 × 6	1			1~3-4' 00" 4~5-3' 50" 6-3' 40"	1200	0:22:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:00
Swim	25 × 6	1			-45" × 2・-35" × 2・-25" × 2	150	0:03:30
Down					各自		0:05:00
Total						2150	1:00:25

スタミナ

筋持久力

スピード

16\_04\_09

【テーマ】

- 持久力強化
- 大きい泳ぎ
- スピード強化



## 2

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 4	1	1' 15"		ゆっくり大きく	200	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"		ストレートアーム	150	0:04:00
Swim	100 × 2	1	2' 20"		ビルドアップ by25m	200	0:04:40
Swim	200 × 5	1			1~2-4' 20" 3~4-4' 10" 5-4' 00"	1000	0:21:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:30
Swim	25 × 6	1			-50" × 2・-40" × 2・-30" × 2	150	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						1950	1:01:10

スタミナ

筋持久力

スピード

16\_04\_09

【テーマ】

- 持久力強化
- 大きい泳ぎ
- スピード強化



1

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 2	1	1' 30"		ゆっくり大きく	100	0:03:00
Drill	50 × 2	1	1' 30"		ストレートアーム	100	0:03:00
Swim	100 × 2	1	2' 45"		ビルドアップ by25m	200	0:05:30
Swim	200 × 4	1			1~3-5' 30" 4-5' 00"	800	0:21:30
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Drill	50 × 3	1	1' 40"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:05:00
Swim	25 × 6	1			-60" × 2・-50" × 2・-40" × 2	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						1600	1:01:20