

テクニック

パワー

スピード
16_04_12

【テーマ】

- ボディポジション
- 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 × 6	1	0' 55"		ゆっくり大きく	300	0:05:30
Swim	200 × 3	1	3' 20"		DES	600	0:10:00
Kick	100 × 2	1	2' 30"		板ヘッドダウン/グライド by50m	200	0:05:00
Kick	50 × 4	1	1' 10"		6サイド/Swim by25m	200	0:04:40
Pull	150 × 4	1			-2' 40"-2' 30"-2' 20"-2' 10" パドルブイ	600	0:09:40
Drill	25 × 6	1	0' 35"		FLY 右手/左手/両手	150	0:03:30
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim(1)	50 × 3	4	1' 00"		DES	600	0:12:00
Swim(2)	150 × 1	4	2' 15"		H	600	0:09:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト30"		0:01:30
Swim	100 × 3	1	1' 45"		フォーム	300	0:05:15
Down					各自		0:05:00
Total						3650	1:25:05

【テーマ】

- ボディポジション
- 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 × 6	1	1' 00"		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Swim	200 × 3	1	3' 40"		DES	600	0:11:00
Kick	100 × 2	1	2' 45"		板ヘッドダウン/グライド by50m	200	0:05:30
Kick	50 × 4	1	1' 10"		6サイド/Swim by25m	200	0:04:40
Pull	150 × 3	1			-2' 50"-2' 40"-2' 30" パドルブイ	450	0:08:00
Drill	25 × 6	1	0' 35"		FLY 右手/左手/両手	150	0:03:30
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim(1)	50 × 3	4	1' 00"		DES	600	0:12:00
Swim(2)	150 × 1	4	2' 30"		H	600	0:10:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト30"		0:01:30
Swim	100 × 2	1	1' 50"		フォーム	200	0:03:40
Down					各自		0:05:00
Total						3400	1:24:50

【テーマ】

- ボディポジション
- 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 × 6	1	1' 00"		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Swim	150 × 3	1	3' 00"		DES	450	0:09:00
Kick	100 × 2	1	3' 00"		板ヘッドダウン/グライド by50m	200	0:06:00
Kick	50 × 4	1	1' 15"		6サイド/Swim by25m	200	0:05:00
Pull	150 × 3	1			-3' 00"-2' 50"-2' 40" パドルブイ	450	0:08:30
Drill	25 × 6	1	0' 40"		FLY 右手/左手/両手	150	0:04:00
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim(1)	50 × 3	4	1' 00"		DES	600	0:12:00
Swim(2)	150 × 1	4	2' 45"		H	600	0:11:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト30"		0:01:30
Swim	100 × 1	1	2' 00"		フォーム	100	0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						3150	1:24:00

【テーマ】

- ボディポジション
- 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 × 6	1	1' 05"		ゆっくり大きく	300	0:06:30
Swim	100 × 3	1	2' 10"		DES	300	0:06:30
Kick	100 × 2	1	3' 00"		板ヘッドダウン/グライド by50m	200	0:06:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		6サイド/Swim by25m	150	0:04:00
Pull	150 × 3	1			-3' 10"-3' 00"-2' 50" パドルブイ	450	0:09:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		FLY 右手/左手/両手	150	0:04:30
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim(1)	50 × 3	4	1' 10"		DES	600	0:14:00
Swim(2)	150 × 1	4	3' 00"		H	600	0:12:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト30"		0:01:30
Swim	100 × 1	1	2' 15"		フォーム	100	0:02:15
Down					各自		0:05:00
Total						2950	1:25:15

【テーマ】

- ボディポジション
- 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 × 6	1	1' 15"		ゆっくり大きく	300	0:07:30
Swim	100 × 3	1	2' 20"		DES	300	0:07:00
Kick	100 × 2	1	3' 15"		板ヘッドダウン/グライド by50m	200	0:06:30
Kick	50 × 4	1	1' 30"		6サイド/Swim by25m	200	0:06:00
Pull	150 × 3	1			-3' 20"-3' 10"-3' 00" パドルブイ	450	0:09:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		FLY 右手/左手/両手	150	0:04:30
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim(1)	50 × 3	3	1' 15"		DES	450	0:11:15
Swim(2)	150 × 1	3	3' 15"		H	450	0:09:45
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト30"		0:01:00
Swim	100 × 1	1	2' 30"		フォーム	100	0:02:30
Down					各自		0:05:00
Total						2700	1:24:30

【テーマ】

- ボディポジション
- 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 × 4	1	1' 30"		ゆっくり大きく	200	0:06:00
Swim	100 × 3	1	2' 45"		DES	300	0:08:15
Kick	100 × 2	1	3' 30"		板ヘッドダウン/グライド by50m	200	0:07:00
Kick	50 × 4	1	1' 40"		6サイド/Swim by25m	200	0:06:40
Pull	100 × 3	1			-2' 50"-2' 40"-2' 30" パドルブイ	300	0:08:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		FLY 右手/左手/両手	150	0:05:00
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim(1)	50 × 3	3	1' 30"		DES	450	0:13:30
Swim(2)	100 × 1	3	2' 30"		H	300	0:07:30
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト30"		0:01:00
Swim	100 × 1	1	2' 45"		フォーム	100	0:02:45
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:24:40