

テクニック

スタミナ

スピード
16_04_16

【テーマ】

- スタミナ強化
- 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	25 × 12	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:07:00
Swim	100 × 4	1	1' 45"		E/H by50m	400	0:07:00
Drill	25 × 6	1	0' 35"		キャッチアップ ストレートアーム	150	0:03:30
Swim	200 × 6	1	3' 00"		一定ペース	1200	0:18:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Kick	50 × 4	1	1' 10"		12サイド/6サイド by25m	200	0:04:40
Swim	100 × 3	1			-1' 45"-1' 30"-1' 15" ラストは全力で	300	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						2650	1:01:40

テクニック

スタミナ

スピード
16_04_16

【テーマ】

- スタミナ強化
- 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	25 × 12	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:07:00
Swim	100 × 4	1	1' 50"		E/H by50m	400	0:07:20
Drill	25 × 6	1	0' 35"		キャッチアップ ストレートアーム	150	0:03:30
Swim	200 × 5	1	3' 20"		一定ペース	1000	0:16:40
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Kick	50 × 4	1	1' 10"		12サイド/6サイド by25m	200	0:04:40
Swim	100 × 3	1			-2' 00"-1' 40"-1' 20" ラストは全力で	300	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2450	1:01:10

テクニック

スタミナ

スピード
16_04_16

【テーマ】

- スタミナ強化
- 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	25 × 12	1	0' 40"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:08:00
Swim	100 × 4	1	2' 00"		E/H by50m	400	0:08:00
Drill	25 × 6	1	0' 40"		キャッチアップ ストレートアーム	150	0:04:00
Swim	200 × 4	1	3' 40"		一定ペース	800	0:14:40
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Kick	50 × 3	1	1' 20"		12サイド/6サイド by25m	150	0:04:00
Swim	100 × 3	1			-2' 10"-1' 50"-1' 30" ラストは全力で	300	0:05:30
Down					各自		0:05:00
Total						2200	1:01:50

テクニック

スタミナ

スピード
16_04_16

【テーマ】

- スタミナ強化
- 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	25 × 12	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:09:00
Swim	100 × 3	1	2' 10"		E/H by50m	300	0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		キャッチアップ ストレートアーム	150	0:04:30
Swim	150 × 5	1	3' 00"		一定ペース	750	0:15:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Kick	50 × 2	1	1' 20"		12サイド/6サイド by25m	100	0:02:40
Swim	100 × 3	1			-2' 20"-2' 00"-1' 40" ラストは全力で	300	0:06:00
Down					各自		0:05:00
Total						2000	1:01:40

テクニック

スタミナ

スピード
16_04_16

【テーマ】

- スタミナ強化
- 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	25 × 8	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:06:00
Swim	100 × 2	1	2' 20"		E/H by50m	200	0:04:40
Drill	25 × 6	1	0' 45"		キャッチアップ ストレートアーム	150	0:04:30
Swim	150 × 5	1	3' 15"		一定ペース	750	0:16:15
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		12サイド/6サイド by25m	150	0:04:30
Swim	100 × 3	1			-2' 30"-2' 10"-1' 50" ラストは全力で	300	0:06:30
Down					各自		0:05:00
Total						1850	1:00:25

テクニック

スタミナ

スピード
16_04_16

【テーマ】

- スタミナ強化
- 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	25 × 8	1	0' 50"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:06:40
Swim	100 × 2	1	2' 45"		E/H by50m	200	0:05:30
Drill	25 × 4	1	0' 50"		キャッチアップ ストレートアーム	100	0:03:20
Swim	150 × 4	1	4' 15"		一定ペース	600	0:17:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Kick	50 × 2	1	1' 40"		12サイド/6サイド by25m	100	0:03:20
Swim	100 × 3	1			-2' 40"-2' 20"-2' 00" ラストは全力で	300	0:07:00
Down					各自		0:05:00
Total						1600	1:01:10