

テクニック

筋持久力

スピード
16_04_27

【テーマ】

- 左右のバランス
- スピードの切り替え
- 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	100 × 4	1	1' 45"		丁寧に	400	0:07:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		12サイドスカーリングキック	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		3スカル3ストローク	150	0:03:30
Swim	100 × 3	6			①-1' 50"DES ②~⑥-1' 25" セットレスト30"	1800	0:26:45 0:02:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Pull	50 × 12	1	1' 00"		E/H by25m パドル プルブイ	600	0:12:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"		ラスト12.5m顔上げH	300	0:06:00
Down					各自		0:05:00
Total						3800	1:24:15

テクニック

筋持久力

スピード
16_04_27

【テーマ】

- 左右のバランス
- スピードの切り替え
- 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	100 × 4	1	1' 50"		丁寧に	400	0:07:20
Kick	50 × 3	1	1' 20"		12サイドスカーリングキック	150	0:04:00
Drill	50 × 4	1	1' 10"		3スカル3ストローク	200	0:04:40
Swim	100 × 3	5			①-2' 00"DES ②~⑤-1' 35" セットレスト30"	1500	0:25:00 0:02:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Pull	50 × 12	1	1' 00"		E/H by25m パドル プルブイ	600	0:12:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"		ラスト12.5m顔上げH	300	0:06:00
Down					各自		0:05:00
Total						3550	1:24:00

テクニック

筋持久力

スピード
16_04_27

【テーマ】

- 左右のバランス
- スピードの切り替え
- 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	100 × 3	1	2' 00"		丁寧に	300	0:06:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		12サイドスカーリングキック	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"		3スカル3ストローク	150	0:04:00
Swim	100 × 3	5			①-2' 00"DES ②~⑤-1' 45" セットレスト30"	1500	0:27:00 0:02:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Pull	50 × 10	1	1' 05"		E/H by25m パドル プルブイ	500	0:10:50
Swim	50 × 6	1	1' 05"		ラスト12.5m顔上げH	300	0:06:30
Down					各自		0:05:00
Total						3300	1:24:30

テクニック

筋持久力

スピード
16_04_27

【テーマ】

- 左右のバランス
- スピードの切り替え
- 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"		丁寧に	300	0:06:30
Kick	50 × 3	1	1' 30"		12サイドスカーリングキック	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"		3スカル3ストローク	150	0:04:00
Swim	100 × 3	5			①-2' 10"DES ②~⑤-1' 55" セットレスト30"	1500	0:29:30 0:02:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Pull	50 × 8	1	1' 10"		E/H by25m パドル プルブイ	400	0:09:20
Swim	50 × 4	1	1' 10"		ラスト12.5m顔上げH	200	0:04:40
Down					各自		0:05:00
Total						3100	1:25:00

テクニック

筋持久力

スピード
16_04_27

【テーマ】

- 左右のバランス
- スピードの切り替え
- 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"		丁寧に	300	0:07:00
Kick	50 × 3	1	1' 40"		12サイドスカーリングキック	150	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		3スカル3ストローク	150	0:04:30
Swim	100 × 3	4			①-2' 20"DES ②~④-2' 05" セットレスト30"	1200	0:25:45 0:01:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Pull	50 × 8	1	1' 15"		E/H by25m パドル プルブイ	400	0:10:00
Swim	50 × 4	1	1' 15"		ラスト12.5m顔上げH	200	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2800	1:24:15

テクニック

筋持久力

スピード
16_04_27

【テーマ】

- 左右のバランス
- スピードの切り替え
- 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"		丁寧に	300	0:08:15
Kick	50 × 3	1	1' 50"		12サイドスカーリングキック	150	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 40"		3スカル3ストローク	150	0:05:00
Swim	100 × 3	3			①-2' 50" ②-2' 40" ③-2' 30" セットレスト30"	900	0:24:00 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Pull	50 × 6	1	1' 30"		E/H by25m パドル プルブイ	300	0:09:00
Swim	50 × 5	1	1' 30"		ラスト12.5m顔上げH	250	0:07:30
Down					各自		0:05:00
Total						2350	1:24:35