

変化

実践

スピード
16_05_07

【テーマ】

- 大きい泳ぎ
- 実戦スタートダッシュ
- スピード変化

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
Kick	25 × 4	1	0' 50"		ローリングキック FR/BA by25m	100	0:03:20
Swim	100 × 3	1	1' 40"		ビルドアップ by25m	300	0:05:00
Swim	100 × 3	4			①③-1' 25" ②④-1' 35" セットレスト30"	1200	0:18:00 0:01:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:05:00
Swim(1)	50 × 3	2	1' 00"		DES	300	0:06:00
Swim(2)	25 × 4	2	0' 20"		H 前方確認して横呼吸 (1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト30"	200	0:02:40 0:00:30
Down					各自		0:05:00
Total						2550	1:02:40

変化

実践

スピード
16_05_07

【テーマ】

- 大きい泳ぎ
- 実戦スタートダッシュ
- スピード変化

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
Kick	25 × 4	1	0' 50"		ローリングキック FR/BA by25m	100	0:03:20
Swim	100 × 2	1	1' 50"		ビルドアップ by25m	200	0:03:40
Swim	100 × 3	4			①③-1' 35" ②④-1' 45" セットレスト30"	1200	0:20:00 0:01:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	25 × 4	1	0' 50"		ロングドックパドル キック打つ	100	0:03:20
Swim(1)	50 × 3	2	1' 00"		DES	300	0:06:00
Swim(2)	25 × 4	2	0' 25"		H 前方確認して横呼吸 (1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト30"	200	0:03:20 0:00:30
Down					各自		0:05:00
Total						2400	1:02:40

変化

実践

スピード
16_05_07

【テーマ】

- 大きい泳ぎ
- 実戦スタートダッシュ
- スピード変化

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
Kick	25 × 4	1	0' 55"		ローリングキック FR/BA by25m	100	0:03:40
Swim	100 × 3	1	2' 00"		ビルドアップ by25m	300	0:06:00
Swim	100 × 3	3			①③-1' 45" ②-1' 55" セットレスト30"	900	0:16:15 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Drill	25 × 4	1	0' 55"		ロングドックパドル キック打つ	100	0:03:40
Swim(1)	50 × 3	2	1' 00"		DES	300	0:06:00
Swim(2)	25 × 4	2	0' 25"		H 前方確認して横呼吸 (1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト30"	200	0:03:20 0:00:30
Down					各自		0:05:00
Total						2200	1:02:05

変化

実践

スピード
16_05_07

【テーマ】

- 大きい泳ぎ
- 実戦スタートダッシュ
- スピード変化

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
Kick	25 × 4	1	0' 55"		ローリングキック FR/BA by25m	100	0:03:40
Swim	100 × 3	1	2' 10"		ビルドアップ by25m	300	0:06:30
Swim	100 × 3	3			①③-1' 55" ②-2' 05" セットレスト30"	900	0:17:45 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:05:30
Swim(1)	50 × 3	1	1' 05"		DES	150	0:03:15
Swim(2)	25 × 4	1	0' 30"		H 前方確認して横呼吸 (1)→(2)レストなし	100	0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						2000	1:02:00

変化

実践

スピード
16_05_07

【テーマ】

- 大きい泳ぎ
- 実戦スタートダッシュ
- スピード変化

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
Kick	25 × 4	1	1' 00"		ローリングキック FR/BA by25m	100	0:04:00
Swim	100 × 2	1	2' 20"		ビルドアップ by25m	200	0:04:40
Swim	100 × 3	3			①③-2' 05" ②-2' 15" セットレスト30"	900	0:19:15 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	25 × 4	1	1' 00"		ロングドックパドル キック打つ	100	0:04:00
Swim(1)	50 × 3	1	1' 15"		DES	150	0:03:45
Swim(2)	25 × 4	1	0' 30"		H 前方確認して横呼吸 (1)→(2)レストなし	100	0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						1850	1:01:40

変化

実践

スピード
16_05_07

【テーマ】

- 大きい泳ぎ
- 実戦スタートダッシュ
- スピード変化

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
Kick	25 × 4	1	1' 00"		ローリングキック FR/BA by25m	100	0:04:00
Swim	100 × 2	1	2' 45"		ビルドアップ by25m	200	0:05:30
Swim	100 × 3	2			①-2' 45" ②-2' 30" セットレスト30"	600	0:15:45 0:00:30
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Drill	25 × 4	1	1' 00"		ロングドックパドル キック打つ	100	0:04:00
Swim(1)	50 × 3	1	1' 30"		DES	150	0:04:30
Swim(2)	25 × 4	1	0' 40"		H 前方確認して横呼吸 (1)→(2)レストなし	100	0:02:40
Down					各自		0:05:00
Total						1550	1:01:15