

実践

筋持久力

スピード
16_05_14

【テーマ】

- ローリング
- 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"		1/3呼吸 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
Drill	50 × 3	1	1' 00"		キャッチアップ ストレートアーム	150	0:03:00
Swim	100 × 6	3	1' 30"		一定ペース セットレスト30"	1800	0:27:00 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	25 × 4	1	0' 40"		ロングドックパドル キック打つ	100	0:02:40
Dash	25 × 4	1	1' 00"		5mラインでスカーリング5"ストップ	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						2550	1:01:40

実践

筋持久力

スピード

16_05_14



【テーマ】

- ローリング
- 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"		1/3呼吸 ゆっくり大きく	300	0:06:00
Kick	25 × 4	1	0' 50"		ローリングキック FR/BA by25m	100	0:03:20
Drill	50 × 3	1	1' 00"		キャッチアップ ストレートアーム	150	0:03:00
Swim	100 × 5	3	1' 40"		一定ペース セットレスト30"	1500	0:25:00 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	25 × 4	1	0' 40"		ロングドックパドル キック打つ	100	0:02:40
Dash	25 × 4	1	1' 00"		5mラインでスカーリング5"ストップ	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						2350	1:02:00

実践

筋持久力

スピード
16_05_14

【テーマ】

- ローリング
- 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"		1/3呼吸 ゆっくり大きく	300	0:06:00
Kick	25 × 4	1	0' 55"		ローリングキック FR/BA by25m	100	0:03:40
Drill	50 × 3	1	1' 10"		キャッチアップ ストレートアーム	150	0:03:30
Swim	100 × 4	3	1' 50"		一定ペース セットレスト30"	1200	0:22:00 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:04:30
Dash	25 × 4	1	1' 00"		5mラインでスカーリング5"ストップ	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						2100	1:02:20



【テーマ】
●ローリング
●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"		1/3呼吸 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
Drill	50 × 3	1	1' 15"		キャッチアップ ストレートアーム	150	0:03:45
Swim	100 × 4	3	2' 00"		一定ペース セットレスト30"	1200	0:24:00 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	25 × 4	1	0' 45"		ロングドックパドル キック打つ	100	0:03:00
Dash	25 × 4	1	1' 00"		5mラインでスカーリング5"ストップ	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						1950	1:01:45

実践

筋持久力

スピード
16_05_14

【テーマ】

- ローリング
- 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"		1/3呼吸 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
Drill	50 × 3	1	1' 20"		キャッチアップ ストレートアーム	150	0:04:00
Swim	100 × 3	3	2' 15"		一定ペース セットレスト30"	900	0:20:15 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:05:00
Dash	25 × 4	1	1' 00"		5mラインでスカーリング5"ストップ	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						1700	1:01:15

実践

筋持久力

スピード
16_05_14

【テーマ】

- ローリング
- 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"		1/3呼吸 ゆっくり大きく	200	0:06:00
Kick	25 × 6	1	1' 00"		ローリングキック FR/BA by25m	150	0:06:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		キャッチアップ ストレートアーム	150	0:04:30
Swim	100 × 3	2	2' 40"		一定ペース セットレスト30"	600	0:16:00 0:00:30
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:05:00
Dash	25 × 4	1	1' 00"		5mラインでスカーリング5"ストップ	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						1450	1:00:20