

テクニック

筋持久力

スピード
16_05_18



【テーマ】

- 左右のバランス
- 両側での呼吸
- 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"		大きくゆっくり	300	0:05:30
Swim	100 × 3	1	1' 45"		DES	300	0:05:15
Pull	100 × 3	1	1' 40"		右呼吸/左呼吸 by25m プルブイ	300	0:05:00
Pull	50 × 16	1	0' 45"		丁寧に パドル プルブイ	800	0:12:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		片手横右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	100 × 3	4			①-1' 40"②-1' 35"③-1' 30"④-1' 25" セットレスト30"	1200	0:18:30 0:01:30
Swim	25 × 4	1	0' 35"		E FR/BA by25m	100	0:02:20
Swim	50 × 8	1	1' 00"		1~6 H/E by25m 7~8 H	400	0:08:00
Swim	100 × 4	1	1' 45"		フォーム	400	0:07:00
Down					各自		0:05:00
Total						3950	1:23:35



【テーマ】

- 左右のバランス
- 両側での呼吸
- 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"		大きくゆっくり	300	0:06:00
Swim	100 × 3	1	1' 50"		DES	300	0:05:30
Pull	100 × 3	1	1' 45"		右呼吸/左呼吸 by25m プルブイ	300	0:05:15
Pull	50 × 14	1	0' 50"		丁寧に パドル プルブイ	700	0:11:40
Drill	50 × 3	1	1' 10"		片手横右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	100 × 3	4			①-1' 45"②-1' 40"③-1' 35"④-1' 30" セットレスト30"	1200	0:19:30 0:01:30
Swim	25 × 4	1	0' 35"		E FR/BA by25m	100	0:02:20
Swim	50 × 8	1	1' 00"		1~6 H/E by25m 7~8 H	400	0:08:00
Swim	100 × 3	1	1' 50"		フォーム	300	0:05:30
Down					各自		0:05:00
Total						3750	1:23:45



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 両側での呼吸
 - 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"		大きくゆっくり	300	0:06:00
Swim	100 × 3	1	2' 00"		DES	300	0:06:00
Pull	100 × 2	1	1' 50"		右呼吸/左呼吸 by25m プルブイ	200	0:03:40
Pull	50 × 12	1	0' 55"		丁寧に パドル プルブイ	600	0:11:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"		片手横右/左 by25m	150	0:04:00
Swim	100 × 3	4			①-1' 55"②-1' 50"③-1' 45"④-1' 40" セットレスト30"	1200	0:21:30 0:01:30
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E FR/BA by25m	100	0:02:40
Swim	50 × 8	1	1' 00"		1~6 H/E by25m 7~8 H	400	0:08:00
Swim	100 × 2	1	2' 00"		フォーム	200	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						3450	1:23:20



【テーマ】

- 左右のバランス
- 両側での呼吸
- 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"		大きくゆっくり	300	0:06:30
Swim	100 × 3	1	2' 10"		DES	300	0:06:30
Pull	100 × 2	1	2' 00"		右呼吸/左呼吸 by25m プルブイ	200	0:04:00
Pull	50 × 10	1	1' 00"		丁寧に パドル プルブイ	500	0:10:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"		片手横右/左 by25m	150	0:04:00
Swim	100 × 3	4			①-2' 05"②-2' 00"③-1' 55"④-1' 50" セットレスト30"	1200	0:23:30 0:01:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E FR/BA by25m	100	0:03:00
Swim	50 × 6	1	1' 10"		1~4 H/E by25m 5~6 H	300	0:07:00
Swim	100 × 1	1	2' 10"		フォーム	100	0:02:10
Down					各自		0:05:00
Total						3150	1:23:10



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 両側での呼吸
 - 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"		大きくゆっくり	300	0:07:30
Swim	100 × 3	1	2' 20"		DES	300	0:07:00
Pull	100 × 2	1	2' 15"		右呼吸/左呼吸 by25m プルブイ	200	0:04:30
Pull	50 × 10	1	1' 10"		丁寧に パドル プルブイ	500	0:11:40
Drill	50 × 3	1	1' 30"		片手横右/左 by25m	150	0:04:30
Swim	100 × 3	3			①-2' 10"②-2' 05"③-2' 00" セットレスト30"	900	0:18:45 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E FR/BA by25m	100	0:03:00
Swim	50 × 6	1	1' 20"		1~4 H/E by25m 5~6 H	300	0:08:00
Swim	100 × 1	1	2' 15"		フォーム	100	0:02:15
Down					各自		0:05:00
Total						2850	1:23:10

テクニック

筋持久力

スピード
16_05_18



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 両側での呼吸
 - 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"		大きくゆっくり	200	0:06:00
Swim	100 × 2	1	2' 45"		DES	200	0:05:30
Pull	100 × 2	1	2' 45"		右呼吸/左呼吸 by25m プルブイ	200	0:05:30
Pull	50 × 6	1	1' 30"		丁寧に パドル プルブイ	300	0:09:00
Drill	50 × 3	1	1' 40"		片手横右/左 by25m	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 FR/BA by25m	100	0:03:20
Swim	50 × 4	1	1' 30"		1~3 H/E by25m 4 H	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	2' 45"		フォーム	100	0:02:45
Down					各自		0:05:00
Total						2350	1:23:05