

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_05_25



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - スタミナ強化
 - レースペース

6

| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 説明 | Distance | Time |
|---------|---------|-----|--------|----|---------------------------|----------|---------|
| W-up | | | | | 各自 | | 0:10:00 |
| Swim | 50 × 12 | 1 | | | 1~6-55" 7~12-50" | 600 | 0:10:30 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 20" | | FR/BA by25m | 150 | 0:04:00 |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 10" | | 片手横右/左 by25m | 150 | 0:03:30 |
| Swim(1) | 150 × 1 | 8 | 2' 15" | | H | 1200 | 0:18:00 |
| Swim(2) | 100 × 1 | 8 | 2' 15" | | E | 800 | 0:18:00 |
| | | | | | (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし | | |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 50" | | スカーリング 様々な位置で プルブイ足首 | 150 | 0:05:00 |
| Pull | 100 × 6 | 1 | 1' 40" | | E/H by25m パドル プルブイ | 600 | 0:10:00 |
| Swim | 100 × 1 | 1 | 1' 40" | | フォーム | 100 | 0:01:40 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 3750 | 1:25:40 |

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_05_25



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - スタミナ強化
 - レースペース

5

| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 説明 | Distance | Time |
|---------|---------|-----|-------|----|---------------------------|----------|---------|
| W-up | | | | | 各自 | | 0:10:00 |
| Swim | 50 × 12 | 1 | | | 1~6-1'00" 7~12-55" | 600 | 0:11:30 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1'30" | | FR/BA by25m | 150 | 0:04:30 |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1'10" | | 片手横右/左 by25m | 150 | 0:03:30 |
| Swim(1) | 150 × 1 | 7 | 2'30" | | H | 1050 | 0:17:30 |
| Swim(2) | 100 × 1 | 7 | 2'15" | | E | 700 | 0:15:45 |
| | | | | | (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし | | |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0'50" | | スカーリング 様々な位置で プルブイ足首 | 150 | 0:05:00 |
| Pull | 100 × 6 | 1 | 1'50" | | E/H by25m パドル プルブイ | 600 | 0:11:00 |
| Swim | 100 × 1 | 1 | 1'50" | | フォーム | 100 | 0:01:50 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 3500 | 1:25:35 |

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_05_25



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - スタミナ強化
 - レースペース

4

| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 説明 | Distance | Time |
|---------|---------|-----|-------|----|---------------------------|----------|---------|
| W-up | | | | | 各自 | | 0:10:00 |
| Swim | 50 × 12 | 1 | | | 1~6-1'05" 7~12-1'00" | 600 | 0:12:30 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1'30" | | FR/BA by25m | 150 | 0:04:30 |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1'20" | | 片手横右/左 by25m | 150 | 0:04:00 |
| Swim(1) | 150 × 1 | 6 | 2'45" | | H | 900 | 0:16:30 |
| Swim(2) | 100 × 1 | 6 | 2'30" | | E | 600 | 0:15:00 |
| | | | | | (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし | | |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0'55" | | スカーリング 様々な位置で プルブイ足首 | 150 | 0:05:30 |
| Pull | 100 × 5 | 1 | 2'00" | | E/H by25m パドル プルブイ | 500 | 0:10:00 |
| Swim | 100 × 1 | 1 | 2'00" | | フォーム | 100 | 0:02:00 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 3150 | 1:25:00 |

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_05_25



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - スタミナ強化
 - レースペース

3

| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 説明 | Distance | Time |
|---------|---------|-----|-------|----|---------------------------|----------|---------|
| W-up | | | | | 各自 | | 0:10:00 |
| Swim | 50 × 12 | 1 | | | 1~6-1'10" 7~12-1'05" | 600 | 0:13:30 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1'30" | | FR/BA by25m | 150 | 0:04:30 |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1'20" | | 片手横右/左 by25m | 150 | 0:04:00 |
| Swim(1) | 150 × 1 | 5 | 3'00" | | H | 750 | 0:15:00 |
| Swim(2) | 100 × 1 | 5 | 2'30" | | E | 500 | 0:12:30 |
| | | | | | (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし | | |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0'55" | | スカーリング 様々な位置で プルブイ足首 | 150 | 0:05:30 |
| Pull | 100 × 6 | 1 | 2'10" | | E/H by25m パドル プルブイ | 600 | 0:13:00 |
| Swim | 100 × 1 | 1 | 2'10" | | フォーム | 100 | 0:02:10 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 3000 | 1:25:10 |

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_05_25



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - スタミナ強化
 - レースペース

2

| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 説明 | Distance | Time |
|---------|---------|-----|-------|----|---------------------------|----------|---------|
| W-up | | | | | 各自 | | 0:10:00 |
| Swim | 50 × 8 | 1 | | | 1~4-1'15" 5~8-1'10" | 400 | 0:09:40 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1'40" | | FR/BA by25m | 150 | 0:05:00 |
| Drill | 50 × 4 | 1 | 1'30" | | 片手横右/左 by25m | 200 | 0:06:00 |
| Swim(1) | 150 × 1 | 5 | 3'15" | | H | 750 | 0:16:15 |
| Swim(2) | 100 × 1 | 5 | 2'45" | | E | 500 | 0:13:45 |
| | | | | | (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし | | |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 1'00" | | スカーリング 様々な位置で プルブイ足首 | 150 | 0:06:00 |
| Pull | 100 × 5 | 1 | 2'15" | | E/H by25m パドル プルブイ | 500 | 0:11:15 |
| Swim | 100 × 1 | 1 | 2'15" | | フォーム | 100 | 0:02:15 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 2750 | 1:25:10 |

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_05_25



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - スタミナ強化
 - レースペース

1

| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 説明 | Distance | Time |
|---------|---------|-----|-------|----|---------------------------|----------|---------|
| W-up | | | | | 各自 | | 0:10:00 |
| Swim | 50 × 8 | 1 | | | 1~4-1'30" 5~8-1'25" | 400 | 0:11:40 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1'50" | | FR/BA by25m | 150 | 0:05:30 |
| Drill | 50 × 4 | 1 | 1'40" | | 片手横右/左 by25m | 200 | 0:06:40 |
| Swim(1) | 100 × 1 | 5 | 2'30" | | H | 500 | 0:12:30 |
| Swim(2) | 50 × 1 | 5 | 1'30" | | E | 250 | 0:07:30 |
| | | | | | (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし | | |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 1'00" | | スカーリング 様々な位置で プルブイ足首 | 150 | 0:06:00 |
| Pull | 100 × 6 | 1 | 2'45" | | E/H by25m パドル プルブイ | 600 | 0:16:30 |
| Swim | 100 × 1 | 1 | 2'45" | | フォーム | 100 | 0:02:45 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 2350 | 1:24:05 |