

スタミナ

筋持久力

テクニック

16_05_28



【テーマ】

- 大きい泳ぎ
- スタミナ強化
- ペースキープ

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	50 × 3	1	1' 20"		12サイド/6サイド by25m	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		片手横右/左 by25m	150	0:03:30
Swim(1)	150 × 5	1	2' 30"		粘り強く泳ごう	750	0:12:30
Swim(2)	100 × 6	1	1' 35"			600	0:09:30
Swim(3)	50 × 10	1	0' 45"			500	0:07:30
Swim(4)	25 × 10	1	0' 25"			250	0:04:10
					(1)→(2)→(3)→(4)レスト30"		0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						2600	1:01:20

スタミナ

筋持久力

テクニック

16_05_28



【テーマ】

- 大きい泳ぎ
- スタミナ強化
- ペースキープ

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	50 × 3	1	1' 20"		12サイド/6サイド by25m	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		片手横右/左 by25m	150	0:03:30
Swim(1)	150 × 5	1	2' 45"		粘り強く泳ごう	750	0:13:45
Swim(2)	100 × 6	1	1' 45"			600	0:10:30
Swim(3)	50 × 8	1	0' 50"			400	0:06:40
Swim(4)	25 × 8	1	0' 25"			200	0:03:20
					(1)→(2)→(3)→(4)レスト30"		0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						2450	1:02:15

スタミナ

筋持久力

テクニック

16_05_28



【テーマ】

- 大きい泳ぎ
- スタミナ強化
- ペースキープ

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	50 × 3	1	1' 30"		12サイド/6サイド by25m	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 15"		片手横右/左 by25m	150	0:03:45
Swim(1)	150 × 5	1	3' 00"		粘り強く泳ごう	750	0:15:00
Swim(2)	100 × 5	1	1' 55"			500	0:09:35
Swim(3)	50 × 6	1	0' 55"			300	0:05:30
Swim(4)	25 × 8	1	0' 25"			200	0:03:20
					(1)→(2)→(3)→(4)レスト30"		0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						2250	1:02:10

スタミナ

筋持久力

テクニック

16_05_28



【テーマ】

- 大きい泳ぎ
- スタミナ強化
- ペースキープ

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	50 × 3	1	1' 30"		12サイド/6サイド by25m	150	0:04:30
Drill	50 × 4	1	1' 20"		片手横右/左 by25m	200	0:05:20
Swim(1)	150 × 4	1	3' 15"		粘り強く泳ごう	600	0:13:00
Swim(2)	100 × 4	1	2' 05"			400	0:08:20
Swim(3)	50 × 6	1	1' 00"			300	0:06:00
Swim(4)	25 × 8	1	0' 30"			200	0:04:00
					(1)→(2)→(3)→(4)レスト30"		0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						2050	1:02:00

スタミナ

筋持久力

テクニック

16_05_28



【テーマ】

- 大きい泳ぎ
- スタミナ強化
- ペースキープ

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	50 × 3	1	1' 40"		12サイド/6サイド by25m	150	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		片手横右/左 by25m	150	0:04:30
Swim(1)	150 × 4	1	3' 30"		粘り強く泳ごう	600	0:14:00
Swim(2)	100 × 4	1	2' 15"			400	0:09:00
Swim(3)	50 × 4	1	1' 05"			200	0:04:20
Swim(4)	25 × 6	1	0' 30"			150	0:03:00
					(1)→(2)→(3)→(4)レスト30"		0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						1850	1:01:20

スタミナ

筋持久力

テクニック

16_05_28



【テーマ】

- 大きい泳ぎ
- スタミナ強化
- ペースキープ

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	50 × 3	1	1' 50"		12サイド/6サイド by25m	150	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 40"		片手横右/左 by25m	150	0:05:00
Swim(1)	150 × 3	1	4' 15"		粘り強く泳ごう	450	0:12:45
Swim(2)	100 × 3	1	2' 45"			300	0:08:15
Swim(3)	50 × 4	1	1' 20"			200	0:05:20
Swim(4)	25 × 4	1	0' 40"			100	0:02:40
					(1)→(2)→(3)→(4)レスト30"		0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						1550	1:02:00