

実践

スピード

テクニック
16_06_10

【テーマ】

- 左右のバランス
- 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 × 6	1	0' 55"		ゆっくり大きく	300	0:05:30
Swim	100 × 6	1			1~3-1' 50" 4~6-1' 40"	600	0:10:30
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 × 10	1	1' 40"		1/3呼吸 丁寧に パドル プルブイ	1000	0:16:40
Drill	25 × 6	1	0' 35"		片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右キック/左キック by12.5m	150	0:04:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		6サイド/Swim by25m	150	0:03:30
Dash(1)	25 × 4	2	0' 45"		前方確認して横呼吸	200	0:06:00
Swim(2)	50 × 3	2	0' 40"		H	300	0:04:00
Swim(3)	100 × 3	2	1' 40"		フォーム	600	0:10:00
					(1)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3600	1:24:40

【テーマ】

- 左右のバランス
- 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"		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Swim	100 × 6	1			1~3-1' 55" 4~6-1' 45"	600	0:11:00
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 × 8	1	1' 50"		1/3呼吸 丁寧に パドル プルブイ	800	0:14:40
Drill	25 × 6	1	0' 35"		片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右キック/左キック by12.5m	150	0:04:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		6サイド/Swim by25m	150	0:03:30
Dash(1)	25 × 4	2	0' 45"		前方確認して横呼吸	200	0:06:00
Swim(2)	50 × 3	2	0' 45"		H	300	0:04:30
Swim(3)	100 × 3	2	1' 45"		フォーム	600	0:10:30
					(1)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3400	1:24:40

【テーマ】

- 左右のバランス
- 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"		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Swim	100 × 6	1			1~3-2' 00" 4~6-1' 50"	600	0:11:30
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' 00"		1/3呼吸 丁寧に パドル プルブイ	600	0:12:00
Drill	25 × 6	1	0' 40"		片手前右/左 by25m	150	0:04:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック by12.5m	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 15"		6サイド/Swim by25m	150	0:03:45
Dash(1)	25 × 4	2	0' 45"		前方確認して横呼吸	200	0:06:00
Swim(2)	50 × 3	2	0' 50"		H	300	0:05:00
Swim(3)	100 × 3	2	1' 50"		フォーム	600	0:11:00
					(1)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3200	1:25:15

実践

スピード

テクニク
16_06_10

【テーマ】

- 左右のバランス
- 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 × 6	1	1' 05"		ゆっくり大きく	300	0:06:30
Swim	100 × 5	1			1~3-2' 10" 4~5-2' 00"	500	0:10:30
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"		1/3呼吸 丁寧に パドル プルブイ	600	0:13:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		片手前右/左 by25m	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック by12.5m	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		6サイド/Swim by25m	150	0:04:00
Dash(1)	25 × 4	2	0' 45"		前方確認して横呼吸	200	0:06:00
Swim(2)	50 × 3	2	0' 55"		H	300	0:05:30
Swim(3)	100 × 2	2	2' 00"		フォーム	400	0:08:00
					(1)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2900	1:24:00

【テーマ】

- 左右のバランス
- 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 × 6	1	1' 15"		ゆっくり大きく	300	0:07:30
Swim	100 × 4	1			1~2-2' 20" 3~4-2' 10"	400	0:09:00
Drill	25 × 4	1	1' 00"		スカーリング 様々な位置で プルブイ足首	100	0:04:00
Pull	100 × 6	1	2' 15"		1/3呼吸 丁寧に パドル プルブイ	600	0:13:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		片手前右/左 by25m	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 40"		右キック/左キック by12.5m	150	0:05:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		6サイド/Swim by25m	150	0:04:30
Dash(1)	25 × 4	2	0' 45"		前方確認して横呼吸	200	0:06:00
Swim(2)	50 × 3	2	1' 00"		H	300	0:06:00
Swim(3)	100 × 2	2	2' 15"		フォーム	400	0:09:00
					(1)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2750	1:25:00

【テーマ】

- 左右のバランス
- 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"		ゆっくり大きく	200	0:06:00
Swim	100 × 3	1			1~2-2' 45" 3-2' 30"	300	0:08:00
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 × 4	1	2' 45"		1/3呼吸 丁寧に パドル プルブイ	400	0:11:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		片手前右/左 by25m	150	0:05:00
Kick	50 × 3	1	1' 50"		右キック/左キック by12.5m	150	0:05:30
Kick	50 × 3	1	1' 40"		6サイド/Swim by25m	150	0:05:00
Dash(1)	25 × 4	2	0' 45"		前方確認して横呼吸	200	0:06:00
Swim(2)	50 × 2	2	1' 15"		H	200	0:05:00
Swim(3)	100 × 2	2	2' 45"		フォーム	400	0:11:00
					(1)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:24:30