

実践

スタミナ

テクニック
16_06_11

【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- スタミナ強化



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
Drill	25 × 4	1	0' 35"		キャッチアップ ビート板タッチ	100	0:02:20
Swim	100 × 3	1	1' 40"		ストローク数少なく	300	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ドックパドル/ロングドックパドル by25m キック打つ	150	0:04:30
Swim	100 × 16	1	1' 30"		一定ペース	1600	0:24:00
Swim	25 × 4	1	0' 35"		E BR/FR by25m	100	0:02:20
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	1:00:50

実践

スタミナ

テクニック
16_06_11

【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- スタミナ強化



5

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 4	1	1' 00"		1/3呼吸 ゆっくり大きく	200	0:04:00
Drill	25 × 4	1	0' 35"		キャッチアップ ビート板タッチ	100	0:02:20
Swim	100 × 3	1	1' 50"		ストローク数少なく	300	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ドックパドル/ロングドックパドル by25m キック打つ	150	0:04:30
Swim	100 × 14	1	1' 40"		一定ペース	1400	0:23:20
Swim	25 × 4	1	0' 35"		E BR/FR by25m	100	0:02:20
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	1:01:00

実践

スタミナ

テクニック
16_06_11

【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- スタミナ強化



4

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 4	1	1' 00"		1/3呼吸 ゆっくり大きく	200	0:04:00
Drill	25 × 4	1	0' 40"		キャッチアップ ビート板タッチ	100	0:02:40
Swim	100 × 3	1	2' 00"		ストローク数少なく	300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ドックパドル/ロングドックパドル by25m キック打つ	150	0:05:00
Swim	100 × 12	1	1' 50"		一定ペース	1200	0:22:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E BR/FR by25m	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						2150	1:01:20

実践

スタミナ

テクニック
16_06_11

【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- スタミナ強化



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
Drill	25 × 4	1	0' 45"		キャッチアップ ビート板タッチ	100	0:03:00
Swim	100 × 3	1	2' 10"		ストローク数少なく	300	0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ドックパドル/ロングドックパドル by25m キック打つ	150	0:05:00
Swim	100 × 10	1	2' 00"		一定ペース	1000	0:20:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E BR/FR by25m	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	1:00:50

実践

スタミナ

テクニック
16_06_11

【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- スタミナ強化



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
Drill	25 × 4	1	0' 45"		キャッチアップ ビート板タッチ	100	0:03:00
Swim	100 × 3	1	2' 20"		ストローク数少なく	300	0:07:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		ドックパドル/ロングドックパドル by25m キック打つ	150	0:05:30
Swim	100 × 8	1	2' 15"		一定ペース	800	0:18:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E BR/FR by25m	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						1750	1:00:30

実践

スタミナ

テクニック
16_06_11

【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- スタミナ強化



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
Drill	25 × 4	1	0' 50"		キャッチアップ ビート板タッチ	100	0:03:20
Swim	100 × 3	1	2' 50"		ストローク数少なく	300	0:08:30
Drill	25 × 4	1	0' 55"		ドックパドル/ロングドックパドル by25m キック打つ	100	0:03:40
Swim	100 × 6	1	2' 45"		一定ペース	600	0:16:30
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E BR/FR by25m	100	0:03:20
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						1500	1:00:20