

テクニック

筋持久力

スピード
16_06_18

【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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
Kick	25 × 4	1	0' 50"		ローリングキック FR/BA by25m	100	0:03:20
Drill	50 × 3	1	1' 10"		3スカル3ストローク	150	0:03:30
Swim	100 × 3	4			①③-1' 45"フォーム ②④-1' 25"H セットレスト30"	1200	0:19:00 0:01:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング 顔上げ キック打つ	150	0:04:30
Swim	50 × 6	1	0' 50"			300	0:05:00
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						2350	1:01:50

テクニック

筋持久力

スピード
16_06_18

【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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
Kick	25 × 4	1	0' 50"		ローリングキック FR/BA by25m	100	0:03:20
Drill	50 × 3	1	1' 10"		3スカル3ストローク	150	0:03:30
Swim	100 × 3	4			①③-1' 50"フォーム ②④-1' 30"H セットレスト30"	1200	0:20:00 0:01:30
Drill	25 × 4	1	0' 45"		スカーリング 顔上げ キック打つ	100	0:03:00
Swim	50 × 5	1	0' 55"			250	0:04:35
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						2250	1:01:25

テクニック

筋持久力

スピード
16_06_18

【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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
Kick	25 × 4	1	0' 55"		ローリングキック FR/BA by25m	100	0:03:40
Drill	50 × 3	1	1' 15"		3スカル3ストローク	150	0:03:45
Swim	100 × 3	4			①③-2' 00"フォーム ②④-1' 40"H セットレスト30"	1200	0:22:00 0:01:30
Drill	25 × 4	1	0' 50"		スカーリング 顔上げ キック打つ	100	0:03:20
Swim	50 × 4	1	0' 55"			200	0:03:40
Dash	25 × 4	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE	100	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						2150	1:01:55

テクニック

筋持久力

スピード
16_06_18

【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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 × 4	1	1' 05"		ゆっくり大きく	200	0:04:20
Kick	25 × 4	1	0' 55"		ローリングキック FR/BA by25m	100	0:03:40
Drill	50 × 2	1	1' 20"		3スカル3ストローク	100	0:02:40
Swim	100 × 3	4			①③-2' 10"フォーム ②④-1' 50"H セットレスト30"	1200	0:24:00 0:01:30
Drill	25 × 4	1	0' 50"		スカーリング 顔上げ キック打つ	100	0:03:20
Swim	50 × 4	1	1' 00"			200	0:04:00
Dash	25 × 4	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE	100	0:03:20
Down					各自		0:05:00
Total						2000	1:01:50

テクニック

筋持久力

スピード
16_06_18

【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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 × 4	1	1' 15"		ゆっくり大きく	200	0:05:00
Kick	25 × 4	1	1' 00"		ローリングキック FR/BA by25m	100	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		3スカル3ストローク	150	0:04:30
Swim	100 × 3	3			①-2' 20" ②-2' 10" ③-2' 00" セットレスト30"	900	0:19:30 0:01:00
Drill	25 × 4	1	0' 55"		スカーリング 顔上げ キック打つ	100	0:03:40
Swim	50 × 4	1	1' 05"			200	0:04:20
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						1800	1:02:00

テクニック

筋持久力

スピード
16_06_18

【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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 × 3	1	1' 30"		ゆっくり大きく	150	0:04:30
Kick	25 × 4	1	1' 00"		ローリングキック FR/BA by25m	100	0:04:00
Drill	50 × 2	1	1' 40"		3スカル3ストローク	100	0:03:20
Swim	100 × 3	3			①-2' 40" ②-2' 30" ③-2' 20" セットレスト30"	900	0:22:30 0:01:00
Drill	25 × 4	1	0' 55"		スカーリング 顔上げ キック打つ	100	0:03:40
Swim	50 × 3	1	1' 20"			150	0:04:00
Dash	25 × 4	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE	100	0:03:20
Down					各自		0:05:00
Total						1600	1:01:20