

テクニック

スピード

筋持久力
16_07_13

【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"		大きくゆっくり	300	0:05:30
Swim	200 × 2	1	3' 15"		1/3呼吸 丁寧に	400	0:06:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右キック/左キック/両足	150	0:04:00
Swim	50 × 4	1	1' 00"		DES	200	0:04:00
Swim	100 × 3	4	1' 25"		H 頑張ろう セットレスト30"	1200	0:17:00 0:01:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング パドル プルブイ	150	0:04:30
Pull	150 × 6	1	2' 30"		DPS パドル プルブイ	900	0:15:00
Kick	50 × 4	1	1' 10"		6サイド/Swim by25m	200	0:04:40
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:04:30
Swim	100 × 1	1	1' 40"		フォーム	100	0:01:40
Down					各自		0:05:00
Total						3850	1:25:50

テクニック

スピード

筋持久力
16_07_13

【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"		大きくゆっくり	300	0:06:00
Swim	200 × 2	1	3' 30"		1/3呼吸 丁寧に	400	0:07:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右キック/左キック/両足	150	0:04:00
Swim	50 × 3	1	1' 00"		DES	150	0:03:00
Swim	100 × 3	4	1' 35"		H 頑張ろう セットレスト30"	1200	0:19:00 0:01:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング パドル プルブイ	150	0:04:30
Pull	150 × 5	1	2' 45"		DPS パドル プルブイ	750	0:13:45
Kick	50 × 3	1	1' 10"		6サイド/Swim by25m	150	0:03:30
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:04:30
Swim	100 × 1	1	1' 50"		フォーム	100	0:01:50
Down					各自		0:05:00
Total						3600	1:25:35

【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"		大きくゆっくり	300	0:06:00
Swim	200 × 2	1	3' 45"		1/3呼吸 丁寧に	400	0:07:30
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック/両足	150	0:04:30
Swim	50 × 3	1	1' 00"		DES	150	0:03:00
Swim	100 × 3	4	1' 45"		H 頑張ろう セットレスト30"	1200	0:21:00 0:01:30
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング パドル プルブイ	150	0:05:00
Pull	150 × 3	1	3' 00"		DPS パドル プルブイ	450	0:09:00
Kick	50 × 3	1	1' 15"		6サイド/Swim by25m	150	0:03:45
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:04:30
Swim	100 × 1	1	2' 00"		フォーム	100	0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						3300	1:25:25

テクニック

スピード

筋持久力
16_07_13

【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"		大きくゆっくり	300	0:06:30
Swim	150 × 2	1	3' 00"		1/3呼吸 丁寧に	300	0:06:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック/両足	150	0:04:30
Swim	50 × 3	1	1' 05"		DES	150	0:03:15
Swim	100 × 3	3	1' 55"		H 頑張ろう セットレスト30"	900	0:17:15 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング パドル プルブイ	150	0:05:00
Pull	150 × 4	1	3' 15"		DPS パドル プルブイ	600	0:13:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		6サイド/Swim by25m	150	0:04:00
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:05:00
Swim	100 × 1	1	2' 10"		フォーム	100	0:02:10
Down					各自		0:05:00
Total						3050	1:25:40

テクニック

スピード

筋持久力
16_07_13

【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"		大きくゆっくり	300	0:07:30
Swim	150 × 1	1	3' 15"		1/3呼吸 丁寧に	150	0:03:15
Kick	50 × 3	1	1' 40"		右キック/左キック/両足	150	0:05:00
Swim	50 × 4	1	1' 10"		DES	200	0:04:40
Swim	100 × 3	3	2' 05"		H 頑張ろう セットレスト30"	900	0:18:45 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング パドル プルブイ	150	0:05:30
Pull	150 × 3	1	3' 30"		DPS パドル プルブイ	450	0:10:30
Kick	50 × 3	1	1' 30"		6サイド/Swim by25m	150	0:04:30
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:05:00
Swim	100 × 1	1	2' 15"		フォーム	100	0:02:15
Down					各自		0:05:00
Total						2800	1:25:55

テクニック

スピード

筋持久力
16_07_13

【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"		大きくゆっくり	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	2' 45"		1/3呼吸 丁寧に	100	0:02:45
Kick	50 × 3	1	1' 50"		右キック/左キック/両足	150	0:05:30
Swim	50 × 3	1	1' 30"		DES	150	0:04:30
Swim	100 × 3	3	2' 30"		H 頑張ろう セットレスト30"	900	0:22:30 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング パドル プルブイ	150	0:05:30
Pull	100 × 3	1	2' 45"		DPS パドル プルブイ	300	0:08:15
Kick	50 × 3	1	1' 40"		6サイド/Swim by25m	150	0:05:00
Dash	25 × 4	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE 偶数→呼吸少なく	100	0:03:20
Swim	100 × 1	1	2' 45"		フォーム	100	0:02:45
Down					各自		0:05:00
Total						2400	1:25:25