

テクニック

スピード

筋持久力
16_07_20

【テーマ】

- 左右のバランス
- キャッチの意識
- 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	50 × 3	1	1' 20"		FLY/FR by25m グライド	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	100 × 5	1	1' 35"		フォーム 丁寧に	500	0:07:55
Kick	50 × 3	1	1' 20"		12サイドスカーリングキック	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		3スカル3ストローク	150	0:03:30
Swim(1)	100 × 4	2	1' 30"		H	800	0:12:00
Swim(2)	25 × 4	2	0' 30"		E	200	0:04:00
Swim(3)	50 × 6	2	0' 45"		H	600	0:09:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ドックパドル パドル プルブイ足首	150	0:04:30
Pull	150 × 4	1	2' 30"		フォーム パドル プルブイ	600	0:10:00
Swim	100 × 1	1	1' 40"		フォーム	100	0:01:40
Down					各自		0:05:00
Total						3850	1:25:35

【テーマ】

- 左右のバランス
- キャッチの意識
- 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	50 × 2	1	1' 20"		FLY/FR by25m グライド	100	0:02:40
Drill	50 × 3	1	1' 10"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	100 × 4	1	1' 45"		フォーム 丁寧に	400	0:07:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		12サイドスカーリングキック	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		3スカル3ストローク	150	0:03:30
Swim(1)	100 × 4	2	1' 40"		H	800	0:13:20
Swim(2)	25 × 4	2	0' 30"		E	200	0:04:00
Swim(3)	50 × 6	2	0' 50"		H	600	0:10:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ドックパドル パドル プルブイ足首	150	0:04:30
Pull	150 × 3	1	2' 45"		フォーム パドル プルブイ	450	0:08:15
Swim	100 × 1	1	1' 50"		フォーム	100	0:01:50
Down					各自		0:05:00
Total						3550	1:24:35

テクニック

スピード

筋持久力
16_07_20

【テーマ】

- 左右のバランス
- キャッチの意識
- 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	50 × 3	1	1' 30"		FLY/FR by25m グライド	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 15"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:45
Swim	100 × 4	1	1' 55"		フォーム 丁寧に	400	0:07:40
Kick	50 × 3	1	1' 30"		12サイドスカーリングキック	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 15"		3スカル3ストローク	150	0:03:45
Swim(1)	100 × 3	2	1' 50"		H	600	0:11:00
Swim(2)	25 × 4	2	0' 40"		E	200	0:05:20
Swim(3)	50 × 6	2	0' 55"		H	600	0:11:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Drill	25 × 4	1	0' 50"		ドックパドル パドル プルブイ足首	100	0:03:20
Pull	150 × 2	1	3' 00"		フォーム パドル プルブイ	300	0:06:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		フォーム	100	0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						3200	1:24:50

テクニック

スピード

筋持久力
16_07_20

【テーマ】

- 左右のバランス
- キャッチの意識
- 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 × 6	1	1' 05"		ゆっくり大きく	300	0:06:30
Kick	50 × 2	1	1' 30"		FLY/FR by25m グライド	100	0:03:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:00
Swim	100 × 4	1	2' 05"		フォーム 丁寧に	400	0:08:20
Kick	50 × 3	1	1' 30"		12サイドスカーリングキック	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"		3スカル3ストローク	150	0:04:00
Swim(1)	100 × 3	2	2' 00"		H	600	0:12:00
Swim(2)	25 × 4	2	0' 45"		E	200	0:06:00
Swim(3)	50 × 4	2	1' 00"		H	400	0:08:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ドックパドル パドル プルブイ足首	150	0:05:00
Pull	100 × 3	1	2' 10"		フォーム パドル プルブイ	300	0:06:30
Swim	100 × 1	1	2' 10"		フォーム	100	0:02:10
Down					各自		0:05:00
Total						3000	1:26:00

テクニック

スピード

筋持久力
16_07_20

【テーマ】

- 左右のバランス
- キャッチの意識
- 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 × 6	1	1' 15"		ゆっくり大きく	300	0:07:30
Kick	50 × 2	1	1' 40"		FLY/FR by25m グライド	100	0:03:20
Drill	50 × 3	1	1' 30"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:30
Swim	100 × 3	1	2' 15"		フォーム 丁寧に	300	0:06:45
Kick	50 × 2	1	1' 40"		12サイドスカーリングキック	100	0:03:20
Drill	50 × 3	1	1' 30"		3スカル3ストローク	150	0:04:30
Swim(1)	100 × 3	2	2' 10"		H	600	0:13:00
Swim(2)	25 × 4	2	0' 45"		E	200	0:06:00
Swim(3)	50 × 3	2	1' 05"		H	300	0:06:30
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		ドックパドル パドル プルブイ足首	150	0:05:30
Pull	100 × 3	1	2' 15"		フォーム パドル プルブイ	300	0:06:45
Swim	100 × 1	1	2' 15"		フォーム	100	0:02:15
Down					各自		0:05:00
Total						2750	1:25:55

テクニック

スピード

筋持久力
16_07_20

【テーマ】

- 左右のバランス
- キャッチの意識
- 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 × 4	1	1' 30"		ゆっくり大きく	200	0:06:00
Kick	50 × 2	1	1' 50"		FLY/FR by25m グライド	100	0:03:40
Drill	50 × 3	1	1' 40"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:05:00
Swim	100 × 2	1	2' 45"		フォーム 丁寧に	200	0:05:30
Kick	50 × 2	1	1' 50"		12サイドスカーリングキック	100	0:03:40
Drill	50 × 3	1	1' 40"		3スカル3ストローク	150	0:05:00
Swim(1)	100 × 2	2	2' 30"		H	400	0:10:00
Swim(2)	25 × 4	2	0' 45"		E	200	0:06:00
Swim(3)	50 × 4	2	1' 15"		H	400	0:10:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		ドックパドル パドル プルブイ足首	150	0:05:30
Pull	100 × 2	1	2' 45"		フォーム パドル プルブイ	200	0:05:30
Swim	100 × 1	1	2' 45"		フォーム	100	0:02:45
Down					各自		0:05:00
Total						2350	1:24:35