

テクニック

スピード

筋持久力
16_08_03



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 両側呼吸
 - スピード強化

6

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 12	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:07:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	50 × 6	1	0' 55"		右呼吸/左呼吸 by25m	300	0:05:30
Pull	50 × 14	1	0' 50"		1/3呼吸 パドル プルブイ	700	0:11:40
Drill	25 × 6	1	0' 35"		キャッチアップ リカバリー親指で肩触る	150	0:03:30
Swim	100 × 5	3	1' 40"		平均泳速を上げる セットレスト30"	1500	0:25:00 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右キック/左キック by12.5m	150	0:04:00
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim	50 × 2	1	1' 30"		H	100	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						3550	1:25:10



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 両側呼吸
 - スピード強化

5

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 12	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:07:00
Drill	50 × 4	1	1' 10"		片手前右/左 by25m	200	0:04:40
Swim	50 × 6	1	1' 00"		右呼吸/左呼吸 by25m	300	0:06:00
Pull	50 × 12	1	0' 55"		1/3呼吸 パドル プルブイ	600	0:11:00
Drill	25 × 6	1	0' 35"		キャッチアップ リカバリー親指で肩触る	150	0:03:30
Swim	100 × 4	3	1' 50"		平均泳速を上げる セットレスト30"	1200	0:22:00 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Kick	50 × 4	1	1' 20"		右キック/左キック by12.5m	200	0:05:20
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim	50 × 2	1	1' 30"		H	100	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						3250	1:24:30

テクニック

スピード

筋持久力
16_08_03



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 両側呼吸
 - スピード強化

4

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 12	1	0' 40"		FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:08:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		片手前右/左 by25m	150	0:03:45
Swim	50 × 5	1	1' 00"		右呼吸/左呼吸 by25m	250	0:05:00
Pull	50 × 10	1	1' 00"		1/3呼吸 パドル プルブイ	500	0:10:00
Drill	25 × 6	1	0' 40"		キャッチアップ リカバリー親指で肩触る	150	0:04:00
Swim	100 × 4	3	2' 00"		平均泳速を上げる セットレスト30"	1200	0:24:00 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック by12.5m	150	0:04:30
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim	50 × 2	1	1' 30"		H	100	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						3000	1:24:55

テクニック

スピード

筋持久力
16_08_03



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 両側呼吸
 - スピード強化

3

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 12	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:09:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"		片手前右/左 by25m	150	0:04:00
Swim	50 × 6	1	1' 05"		右呼吸/左呼吸 by25m	300	0:06:30
Pull	50 × 10	1	1' 05"		1/3呼吸 パドル プルブイ	500	0:10:50
Drill	25 × 6	1	0' 45"		キャッチアップ リカバリー親指で肩触る	150	0:04:30
Swim	100 × 3	3	2' 10"		平均泳速を上げる セットレスト30"	900	0:19:30 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック by12.5m	150	0:04:30
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim	50 × 2	1	1' 30"		H	100	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						2750	1:24:50

テクニック

スピード

筋持久力
16_08_03



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 両側呼吸
 - スピード強化

2

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 12	1	0' 45"		FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:09:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		片手前右/左 by25m	150	0:04:30
Swim	50 × 4	1	1' 15"		右呼吸/左呼吸 by25m	200	0:05:00
Pull	50 × 8	1	1' 10"		1/3呼吸 パドル プルブイ	400	0:09:20
Drill	25 × 6	1	0' 45"		キャッチアップ リカバリー親指で肩触る	150	0:04:30
Swim	100 × 3	3	2' 20"		平均泳速を上げる セットレスト30"	900	0:21:00 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Kick	50 × 3	1	1' 40"		右キック/左キック by12.5m	150	0:05:00
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim	50 × 2	1	1' 30"		H	100	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						2550	1:24:20

テクニック

スピード

筋持久力
16_08_03



【テーマ】

- 左右のバランス
- 両側呼吸
- スピード強化

1

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 8	1	0' 50"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:06:40
Drill	50 × 3	1	1' 40"		片手前右/左 by25m	150	0:05:00
Swim	50 × 4	1	1' 30"		右呼吸/左呼吸 by25m	200	0:06:00
Pull	50 × 4	1	1' 30"		1/3呼吸 パドル プルブイ	200	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		キャッチアップ リカバリー親指で肩触る	150	0:05:00
Swim	100 × 3	3	2' 45"		平均泳速を上げる セットレスト30"	900	0:24:45 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Kick	50 × 3	1	1' 50"		右キック/左キック by12.5m	150	0:05:30
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim	50 × 2	1	1' 30"		H	100	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						2250	1:25:15