

テクニック

スピード

筋持久力
16_08_12



- 【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"		ゆっくり大きく	300	0:05:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		FR/BA by25m	150	0:04:00
Swim	50 × 3	1	1' 00"		DPS ストローク少なく	150	0:03:00
Swim	100 × 6	1	1' 40"		1~4 DES 5・6 H	600	0:10:00
Pull	50 × 3	1	1' 10"		5ストローク3"ストップ プルバイ	150	0:03:30
Pull	50 × 12	1			-60"×2・-40"×1 繰返し パドル プルバイ	600	0:10:40
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 × 3	4	1' 25"		H	1200	0:17:00
Swim(2)	50 × 1	4	1' 15"		E	200	0:05:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
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
Down					各自		0:05:00
Total						3800	1:25:40

テクニック

スピード

筋持久力
16_08_12



- 【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"		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Kick	50 × 4	1	1' 20"		FR/BA by25m	200	0:05:20
Swim	50 × 3	1	1' 00"		DPS ストローク少なく	150	0:03:00
Swim	100 × 6	1	1' 50"		1~4 DES 5・6 H	600	0:11:00
Pull	50 × 3	1	1' 10"		5ストローク3"ストップ プルバイ	150	0:03:30
Pull	50 × 12	1			-60"×2・-45"×1 繰返し パドル プルバイ	600	0:11:00
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 × 3	3	1' 35"		H	900	0:14:15
Swim(2)	50 × 1	3	1' 15"		E	150	0:03:45
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
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
Down					各自		0:05:00
Total						3500	1:24:50

テクニック

スピード

筋持久力
16_08_12



- 【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"		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		FR/BA by25m	150	0:04:30
Swim	50 × 3	1	1' 05"		DPS ストローク少なく	150	0:03:15
Swim	100 × 4	1	2' 00"		1~3 DES 4 H	400	0:08:00
Pull	50 × 3	1	1' 15"		5ストローク3"ストップ プルバイ	150	0:03:45
Pull	50 × 12	1			-60"×2・-50"×1 繰返し パドル プルバイ	600	0:11:20
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' 15"		3スカル3ストローク	150	0:03:45
Swim(1)	100 × 3	3	1' 45"		H	900	0:15:45
Swim(2)	50 × 1	3	1' 30"		E	150	0:04:30
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
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
Down					各自		0:05:00
Total						3250	1:24:50

テクニック

スピード

筋持久力
16_08_12



【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"		ゆっくり大きく	300	0:06:30
Kick	50 × 3	1	1' 30"		FR/BA by25m	150	0:04:30
Swim	50 × 3	1	1' 10"		DPS ストローク少なく	150	0:03:30
Swim	100 × 4	1	2' 10"		1~3 DES 4 H	400	0:08:40
Pull	50 × 3	1	1' 20"		5ストローク3"ストップ プルバイ	150	0:04:00
Pull	50 × 9	1			-1' 05" × 2・-55" × 1 繰返し パドル プルバイ	450	0:09:15
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	3	1' 55"		H	900	0:17:15
Swim(2)	50 × 1	3	1' 30"		E	150	0:04:30
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
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
Down					各自		0:05:00
Total						3050	1:25:00

テクニック

スピード

筋持久力
16_08_12



- 【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"		ゆっくり大きく	300	0:07:30
Kick	50 × 4	1	1' 40"		FR/BA by25m	200	0:06:40
Swim	50 × 3	1	1' 15"		DPS ストローク少なく	150	0:03:45
Swim	100 × 3	1	2' 20"		1~3 DES	300	0:07:00
Pull	50 × 3	1	1' 30"		5ストローク3"ストップ プルバイ	150	0:04:30
Pull	50 × 9	1			-1' 10"×2・-60"×1 繰返し パドル プルバイ	450	0:10:00
Kick	50 × 3	1	1' 40"		12サイドスカーリングキック	150	0:05:00
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' 05"		H	600	0:12:30
Swim(2)	50 × 1	2	1' 45"		E	100	0:03:30
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
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
Down					各自		0:05:00
Total						2700	1:24:55

テクニック

スピード

筋持久力
16_08_12



- 【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"		ゆっくり大きく	200	0:06:00
Kick	50 × 4	1	1' 50"		FR/BA by25m	200	0:07:20
Swim	50 × 3	1	1' 30"		DPS ストローク少なく	150	0:04:30
Swim	100 × 3	1	2' 45"		1~3 DES	300	0:08:15
Pull	50 × 3	1	1' 40"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:05:00
Pull	50 × 6	1			-1' 30"×2・-1' 15"×1 繰返し パドル プルブイ	300	0:08:30
Kick	50 × 3	1	1' 50"		12サイドスカーリングキック	150	0:05:30
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)	50 × 1	2	2' 00"		E	100	0:04:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
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
Down					各自		0:05:00
Total						2250	1:24:05