

テクニック

スピード

筋持久力
16_08_24



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- 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 × 6	1	0' 45"		ローリングキック FR/BA by25m	150	0:04:30
Swim	25 × 6	1	0' 35"		FR/BA by25m	150	0:03:30
Kick	50 × 3	1	1' 10"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:03:30
Swim	150 × 6	1	2' 30"		1/3呼吸 丁寧に	900	0:15:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Swim	100 × 8	1	1' 30"		レースペース	800	0:12:00
Pull	50 × 3	1	1' 00"		DPS パドル プルブイ	150	0:03:00
Pull	50 × 12	1	0' 50"		丁寧に パドル プルブイ	600	0:10:00
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	50 × 3	1	0' 40"		H	150	0:02:00
Swim	100 × 3	1	1' 40"		フォーム	300	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						3900	1:24:30



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - ペースコントロール
 - 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 × 6	1	0' 45"		ローリングキック FR/BA by25m	150	0:04:30
Swim	25 × 6	1	0' 35"		FR/BA by25m	150	0:03:30
Kick	50 × 3	1	1' 10"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:03:30
Swim	150 × 5	1	2' 45"		1/3呼吸 丁寧に	750	0:13:45
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Swim	100 × 8	1	1' 40"		レースペース	800	0:13:20
Pull	50 × 3	1	1' 00"		DPS パドル プルブイ	150	0:03:00
Pull	50 × 10	1	0' 55"		丁寧に パドル プルブイ	500	0:09:10
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	50 × 3	1	0' 45"		H	150	0:02:15
Swim	100 × 3	1	1' 50"		フォーム	300	0:05:30
Down					各自		0:05:00
Total						3650	1:25:00



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - ペースコントロール
 - 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 × 6	1	0' 50"		ローリングキック FR/BA by25m	150	0:05:00
Swim	25 × 6	1	0' 40"		FR/BA by25m	150	0:04:00
Kick	50 × 3	1	1' 15"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:03:45
Swim	150 × 4	1	3' 00"		1/3呼吸 丁寧に	600	0:12:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Swim	100 × 6	1	1' 50"		レースペース	600	0:11:00
Pull	50 × 3	1	1' 05"		DPS パドル プルブイ	150	0:03:15
Pull	50 × 10	1	1' 00"		丁寧に 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	50 × 3	1	0' 50"		H	150	0:02:30
Swim	100 × 3	1	2' 00"		フォーム	300	0:06:00
Down					各自		0:05:00
Total						3300	1:25:10

テクニック

スピード

筋持久力
16_08_24



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- 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	25 × 6	1	0' 50"		ローリングキック FR/BA by25m	150	0:05:00
Swim	25 × 6	1	0' 45"		FR/BA by25m	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:04:00
Swim	150 × 4	1	3' 15"		1/3呼吸 丁寧に	600	0:13:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Swim	100 × 5	1	2' 00"		レースペース	500	0:10:00
Pull	50 × 3	1	1' 10"		DPS パドル プルブイ	150	0:03:30
Pull	50 × 8	1	1' 05"		丁寧に パドル プルブイ	400	0:08:40
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	50 × 3	1	0' 55"		H	150	0:02:45
Swim	100 × 2	1	2' 10"		フォーム	200	0:04:20
Down					各自		0:05:00
Total						3000	1:24:45

テクニック

スピード

筋持久力
16_08_24



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- 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	25 × 6	1	0' 55"		ローリングキック FR/BA by25m	150	0:05:30
Swim	25 × 6	1	0' 45"		FR/BA by25m	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 30"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:04:30
Swim	150 × 4	1	3' 30"		1/3呼吸 丁寧に	600	0:14:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Swim	100 × 4	1	2' 10"		レースペース	400	0:08:40
Pull	50 × 4	1	1' 15"		DPS パドル プルブイ	200	0:05:00
Pull	50 × 6	1	1' 10"		丁寧に パドル プルブイ	300	0:07:00
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	50 × 3	1	1' 00"		H	150	0:03:00
Swim	100 × 1	1	2' 20"		フォーム	100	0:02:20
Down					各自		0:05:00
Total						2750	1:24:30

テクニック

スピード

筋持久力
16_08_24



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- 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	25 × 6	1	0' 55"		ローリングキック FR/BA by25m	150	0:05:30
Swim	25 × 6	1	0' 50"		FR/BA by25m	150	0:05:00
Kick	50 × 3	1	1' 40"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:05:00
Swim	150 × 2	1	4' 15"		1/3呼吸 丁寧に	300	0:08:30
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Swim	100 × 4	1	2' 45"		レースペース	400	0:11:00
Pull	50 × 3	1	1' 40"		DPS パドル プルブイ	150	0:05:00
Pull	50 × 6	1	1' 30"		丁寧に パドル プルブイ	300	0:09:00
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	50 × 3	1	1' 15"		H	150	0:03:45
Swim	100 × 1	1	2' 45"		フォーム	100	0:02:45
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:24:50