

テクニック

スピード

スタミナ
16_08_26



【テーマ】

- キックコントロール
- 大きい泳ぎ
- スタミナ強化

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
Swim	100 × 3	1	1' 40"		1/3呼吸	300	0:05:00
Pull	25 × 6	1	0' 30"		DPS3本ずつ パドル プルブイ	150	0:03:00
Pull	200 × 4	1	3' 15"		丁寧に パドル プルブイ	800	0:13:00
Pull	50 × 3	1	1' 10"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:03:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右キック/左キック/両足	150	0:04:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		グライドキック/Swim by25m	150	0:03:30
Swim	100 × 16	1	1' 35"		一定ペース	1600	0:25:20
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→前方確認して横呼吸 偶数→呼吸少なく	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3850	1:25:50



- 【テーマ】
- キックコントロール
 - 大きい泳ぎ
 - スタミナ強化

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
Swim	100 × 3	1	1' 50"		1/3呼吸	300	0:05:30
Pull	25 × 6	1	0' 30"		DPS3本ずつ パドル プルブイ	150	0:03:00
Pull	200 × 4	1	3' 30"		丁寧に パドル プルブイ	800	0:14:00
Pull	50 × 2	1	1' 10"		5ストローク3"ストップ プルブイ	100	0:02:20
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右キック/左キック/両足	150	0:04:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		グライドキック/Swim by25m	150	0:03:30
Swim	100 × 14	1	1' 45"		一定ペース	1400	0:24:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→前方確認して横呼吸 偶数→呼吸少なく	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3600	1:25:20

テクニック

スピード

スタミナ
16_08_26



- 【テーマ】
- キックコントロール
 - 大きい泳ぎ
 - スタミナ強化

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
Swim	100 × 3	1	2' 00"		1/3呼吸	300	0:06:00
Pull	25 × 6	1	0' 40"		DPS3本ずつ パドル プルブイ	150	0:04:00
Pull	200 × 3	1	3' 45"		丁寧に パドル プルブイ	600	0:11:15
Pull	50 × 2	1	1' 15"		5ストローク3"ストップ プルブイ	100	0:02:30
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック/両足	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 15"		グライドキック/Swim by25m	150	0:03:45
Swim	100 × 12	1	1' 55"		一定ペース	1200	0:23:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→前方確認して横呼吸 偶数→呼吸少なく	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3200	1:25:10

テクニック

スピード

スタミナ
16_08_26



【テーマ】

- キックコントロール
- 大きい泳ぎ
- スタミナ強化

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
Swim	100 × 3	1	2' 10"		1/3呼吸	300	0:06:30
Pull	25 × 6	1	0' 45"		DPS3本ずつ パドル プルブイ	150	0:04:30
Pull	150 × 3	1	3' 00"		丁寧に パドル プルブイ	450	0:09:00
Pull	50 × 3	1	1' 20"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:04:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック/両足	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		グライドキック/Swim by25m	150	0:04:00
Swim	100 × 10	1	2' 05"		一定ペース	1000	0:20:50
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→前方確認して横呼吸 偶数→呼吸少なく	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2900	1:25:20

テクニック

スピード

スタミナ
16_08_26



【テーマ】

- キックコントロール
- 大きい泳ぎ
- スタミナ強化

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
Swim	100 × 3	1	2' 20"		1/3呼吸	300	0:07:00
Pull	25 × 6	1	0' 45"		DPS3本ずつ パドル プルブイ	150	0:04:30
Pull	150 × 3	1	3' 15"		丁寧に パドル プルブイ	450	0:09:45
Pull	50 × 3	1	1' 30"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 40"		右キック/左キック/両足	150	0:05:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		グライドキック/Swim by25m	150	0:04:30
Swim	100 × 8	1	2' 15"		一定ペース	800	0:18:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→前方確認して横呼吸 偶数→呼吸少なく	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2700	1:25:15

テクニック

スピード

スタミナ
16_08_26



【テーマ】

- キックコントロール
- 大きい泳ぎ
- スタミナ強化

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
Swim	100 × 2	1	2' 45"		1/3呼吸	200	0:05:30
Pull	25 × 6	1	0' 50"		DPS3本ずつ パドル プルブイ	150	0:05:00
Pull	150 × 3	1	4' 15"		丁寧に パドル プルブイ	450	0:12:45
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
Kick	50 × 3	1	1' 50"		右キック/左キック/両足	150	0:05:30
Kick	50 × 3	1	1' 40"		グライドキック/Swim by25m	150	0:05:00
Swim	100 × 6	1	2' 45"		一定ペース	600	0:16:30
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→前方確認して横呼吸 偶数→呼吸少なく	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:25:15