

テクニック

筋持久力

スタミナ  
16\_09\_03



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 大きい泳ぎ
  - レーススペースの確認

6

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	0' 55"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:05:30
Swim	100 × 3	1	1' 45"		E/H by25m	300	0:05:15
Drill	50 × 4	1	1' 10"		ロングドックパドル/Swim by25m ロングドックパドル→キック打つ	200	0:04:40
Swim	100 × 10	1	1' 35"		一定ペース	1000	0:15:50
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	25 × 6	1	0' 35"		片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	50 × 12	1	0' 45"		レーススペース	600	0:09:00
Down					各自		0:05:00
Total						2650	1:00:45

テクニック

筋持久力

スタミナ  
16\_09\_03



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 大きい泳ぎ
  - レーススペースの確認

5

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:00
Swim	100 × 3	1	1' 50"		E/H by25m	300	0:05:30
Drill	50 × 4	1	1' 10"		ロングドックパドル/Swim by25m ロングドックパドル→キック打つ	200	0:04:40
Swim	100 × 8	1	1' 45"		一定ペース	800	0:14:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	25 × 6	1	0' 35"		片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	50 × 12	1	0' 50"		レーススペース	600	0:10:00
Down					各自		0:05:00
Total						2450	1:00:40

テクニック

筋持久力

スタミナ  
16\_09\_03



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 大きい泳ぎ
  - レーススペースの確認

4

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:00
Swim	100 × 3	1	2' 00"		E/H by25m	300	0:06:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		ロングドックパドル/Swim by25m ロングドックパドル→キック打つ	150	0:03:45
Swim	100 × 8	1	1' 55"		一定ペース	800	0:15:20
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Drill	25 × 4	1	0' 40"		片手前右/左 by25m	100	0:02:40
Swim	50 × 10	1	0' 55"		レーススペース	500	0:09:10
Down					各自		0:05:00
Total						2250	1:00:35

テクニック

筋持久力

スタミナ  
16\_09\_03



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 大きい泳ぎ
  - レースペースの確認

3

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 05"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:30
Swim	100 × 3	1	2' 10"		E/H by25m	300	0:06:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"		ロングドックパドル/Swim by25m ロングドックパドル→キック打つ	150	0:04:00
Swim	100 × 6	1	2' 05"		一定ペース	600	0:12:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		片手前右/左 by25m	150	0:04:30
Swim	50 × 8	1	1' 00"		レースペース	400	0:08:00
Down					各自		0:05:00
Total						2000	1:00:00

テクニック

筋持久力

スタミナ  
16\_09\_03



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 大きい泳ぎ
  - レーススペースの確認

2

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 15"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:07:30
Swim	100 × 3	1	2' 20"		E/H by25m	300	0:07:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		ロングドックパドル/Swim by25m ロングドックパドル→キック打つ	150	0:04:30
Swim	100 × 6	1	2' 15"		一定ペース	600	0:13:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	25 × 4	1	0' 45"		片手前右/左 by25m	100	0:03:00
Swim	50 × 6	1	1' 05"		レーススペース	300	0:06:30
Down					各自		0:05:00
Total						1850	1:00:00

テクニック

筋持久力

スタミナ  
16\_09\_03



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 大きい泳ぎ
  - レーススペースの確認

1

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 30"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:09:00
Swim	100 × 2	1	2' 45"		E/H by25m	200	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 40"		ロングドックパドル/Swim by25m ロングドックパドル→キック打つ	150	0:05:00
Swim	100 × 4	1	2' 45"		一定ペース	400	0:11:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Drill	25 × 4	1	0' 50"		片手前右/左 by25m	100	0:03:20
Swim	50 × 6	1	1' 20"		レーススペース	300	0:08:00
Down					各自		0:05:00
Total						1550	1:00:10