

テクニック

筋持久力

スピード
16_09_10



- 【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
Drill	75 × 4	1	1' 30"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:06:00
Drill					その場でスカーリング30"×2 レスト30"	0	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 35"		奇数→ストレートアーム 偶数→リカバリー親指で肩触る	200	0:04:40
Swim	50 × 8	1	0' 50"		E/H by25m	400	0:06:40
Swim	100 × 10	1	1' 25"		H 頑張ろう	1000	0:14:10
Swim	25 × 6	1	0' 35"		E BR/FR by25m	150	0:03:30
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						2500	1:02:00



- 【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
Drill	75 × 4	1	1' 40"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:06:40
Drill					その場でスカーリング30"×2 レスト30"	0	0:02:00
Drill	25 × 6	1	0' 35"		奇数→ストレートアーム 偶数→リカバリー親指で肩触る	150	0:03:30
Swim	50 × 8	1	0' 55"		E/H by25m	400	0:07:20
Swim	100 × 8	1	1' 35"		H 頑張ろう	800	0:12:40
Swim	25 × 6	1	0' 35"		E BR/FR by25m	150	0:03:30
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						2250	1:01:10

テクニック

筋持久力

スピード
16_09_10



- 【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
Drill	75 × 4	1	1' 50"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:07:20
Drill					その場でスカーリング30"×2 レスト30"	0	0:02:00
Drill	25 × 6	1	0' 40"		奇数→ストレートアーム 偶数→リカバリー親指で肩触る	150	0:04:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"		E/H by25m	300	0:06:00
Swim	100 × 8	1	1' 45"		H 頑張ろう	800	0:14:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E BR/FR by25m	100	0:02:40
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						2100	1:01:30

テクニック

筋持久力

スピード
16_09_10



- 【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
Drill	75 × 4	1	2' 00"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:08:00
Drill					その場でスカーリング30"×2 レスト30"	0	0:02:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		奇数→ストレートアーム 偶数→リカバリー親指で肩触る	150	0:04:30
Swim	50 × 6	1	1' 05"		E/H by25m	300	0:06:30
Swim	100 × 6	1	1' 55"		H 頑張ろう	600	0:11:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E BR/FR by25m	100	0:03:00
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						1900	1:02:00

テクニック

筋持久力

スピード
16_09_10



- 【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
Drill	75 × 4	1	2' 10"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:08:40
Drill					その場でスカーリング30"×2 レスト30"	0	0:02:00
Drill	25 × 4	1	0' 45"		奇数→ストレートアーム 偶数→リカバリー親指で肩触る	100	0:03:00
Swim	50 × 4	1	1' 10"		E/H by25m	200	0:04:40
Swim	100 × 6	1	2' 05"		H 頑張ろう	600	0:12:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E BR/FR by25m	100	0:03:00
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						1750	1:01:20

テクニック

筋持久力

スピード
16_09_10



- 【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
Drill	75 × 4	1	2' 15"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:09:00
Drill					その場でスカーリング30"×2 レスト30"	0	0:02:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		奇数→ストレートアーム 偶数→リカバリー親指で肩触る	150	0:05:00
Swim	50 × 4	1	1' 30"		E/H by25m	200	0:06:00
Swim	100 × 4	1	2' 30"		H 頑張ろう	400	0:10:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E BR/FR by25m	100	0:03:20
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						1500	1:01:20