

テクニック

スピード

筋持久力
16_09_14



【テーマ】

- 左右のバランス
- キックコントロール
- スピード変化

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
Swim	75 × 4	1	1' 30"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 by25m	300	0:06:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右キック/左キック/両足	150	0:04:00
Swim	50 × 3	1	1' 00"		DES	150	0:03:00
Swim	100 × 8	1	1' 35"		フォーム	800	0:12:40
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Swim	100 × 6	1	1' 25"		H	600	0:08:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング 3スカル1ストローク プルブイ	150	0:04:30
Pull	50 × 12	1	0' 50"		1E1H パドル プルブイ	600	0:10:00
Kick	50 × 4	1	1' 10"		グライドキック/Swim by25m	200	0:04:40
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim	25 × 12	1			-40"-30"-20" 繰返し	300	0:06:00
Down					各自		0:05:00
Total						3750	1:25:50

テクニック

スピード

筋持久力
16_09_14



【テーマ】

- 左右のバランス
- キックコントロール
- スピード変化

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
Swim	75 × 4	1	1' 30"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 by25m	300	0:06:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右キック/左キック/両足	150	0:04:00
Swim	50 × 3	1	1' 00"		DES	150	0:03:00
Swim	100 × 6	1	1' 45"		フォーム	600	0:10:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Swim	100 × 6	1	1' 35"		H	600	0:09:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング 3スカル1ストローク プルブイ	150	0:04:30
Pull	50 × 12	1	0' 55"		1E1H パドル プルブイ	600	0:11:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		グライドキック/Swim by25m	150	0:03:30
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim	25 × 12	1			-45"-35"-25" 繰返し	300	0:07:00
Down					各自		0:05:00
Total						3500	1:26:00

テクニック

スピード

筋持久力
16_09_14



【テーマ】

- 左右のバランス
- キックコントロール
- スピード変化

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
Swim	75 × 4	1	1' 40"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 by25m	300	0:06:40
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック/両足	150	0:04:30
Swim	50 × 3	1	1' 05"		DES	150	0:03:15
Swim	100 × 6	1	1' 55"		フォーム	600	0:11:30
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Swim	100 × 4	1	1' 45"		H	400	0:07:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 3スカル1ストローク プルブイ	150	0:05:00
Pull	50 × 10	1	1' 00"		1E1H パドル プルブイ	500	0:10:00
Kick	50 × 2	1	1' 15"		グライドキック/Swim by25m	100	0:02:30
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim	25 × 12	1			-45"-35"-25" 繰返し	300	0:07:00
Down					各自		0:05:00
Total						3150	1:25:05

テクニック

スピード

筋持久力
16_09_14



【テーマ】

- 左右のバランス
- キックコントロール
- スピード変化

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
Swim	75 × 4	1	1' 50"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 by25m	300	0:07:20
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック/両足	150	0:04:30
Swim	50 × 3	1	1' 10"		DES	150	0:03:30
Swim	100 × 4	1	2' 05"		フォーム	400	0:08:20
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Swim	100 × 4	1	1' 55"		H	400	0:07:40
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 3スカル1ストローク プルブイ	150	0:05:00
Pull	50 × 8	1	1' 05"		1E1H パドル プルブイ	400	0:08:40
Kick	50 × 3	1	1' 20"		グライドキック/Swim by25m	150	0:04:00
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim	25 × 12	1			-50"-40"-30" 繰返し	300	0:08:00
Down					各自		0:05:00
Total						2900	1:25:30

テクニック

スピード

筋持久力
16_09_14



【テーマ】

- 左右のバランス
- キックコントロール
- スピード変化

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
Swim	75 × 4	1	2' 00"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 by25m	300	0:08:00
Kick	50 × 3	1	1' 40"		右キック/左キック/両足	150	0:05:00
Swim	50 × 3	1	1' 15"		DES	150	0:03:45
Swim	100 × 4	1	2' 15"		フォーム	400	0:09:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Swim	100 × 3	1	2' 05"		H	300	0:06:15
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 3スカル1ストローク プルブイ	150	0:05:30
Pull	50 × 6	1	1' 10"		1E1H パドル プルブイ	300	0:07:00
Kick	50 × 2	1	1' 30"		グライドキック/Swim by25m	100	0:03:00
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim	25 × 12	1			-50"-40"-30" 繰返し	300	0:08:00
Down					各自		0:05:00
Total						2650	1:25:00

テクニック

スピード

筋持久力
16_09_14



【テーマ】

- 左右のバランス
- キックコントロール
- スピード変化

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
Swim	75 × 4	1	2' 15"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 by25m	300	0:09:00
Kick	50 × 3	1	1' 50"		右キック/左キック/両足	150	0:05:30
Swim	50 × 3	1	1' 30"		DES	150	0:04:30
Swim	100 × 3	1	2' 45"		フォーム	300	0:08:15
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Swim	100 × 3	1	2' 30"		H	300	0:07:30
Drill	25 × 4	1	0' 55"		スカーリング 3スカル1ストローク プルブイ	100	0:03:40
Pull	50 × 6	1	1' 30"		1E1H パドル プルブイ	300	0:09:00
Kick	50 × 3	1	1' 40"		グライドキック/Swim by25m	150	0:05:00
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim	25 × 6	1			-60"-50"-40" 繰返し	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:25:45