

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_09_16



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スタミナ強化

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
Swim	50 × 3	1	1' 10"		BR/FR by25m	150	0:03:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング プルバイ足首	150	0:04:30
Pull	50 × 12	1	0' 50"		1/3呼吸 パドル プルバイ	600	0:10:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		両手プル プルバイ足首	150	0:04:30
Pull	100 × 8	1	1' 40"		1/3呼吸 パドル プルバイ	800	0:13:20
Kick	50 × 3	1	1' 20"		12サイド/6サイド by25m	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 00"		キャッチアップ ストレートアーム	150	0:03:00
Swim(1)	150 × 1	5	2' 15"		H	750	0:11:15
Swim(2)	100 × 1	5	2' 00"		E	500	0:10:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						3700	1:24:35



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スタミナ強化

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
Swim	50 × 3	1	1' 10"		BR/FR by25m	150	0:03:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング プルブイ足首	150	0:04:30
Pull	50 × 10	1	0' 55"		1/3呼吸 パドル プルブイ	500	0:09:10
Drill	25 × 6	1	0' 45"		両手プル プルブイ足首	150	0:04:30
Pull	100 × 6	1	1' 50"		1/3呼吸 パドル プルブイ	600	0:11:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		12サイド/6サイド by25m	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 00"		キャッチアップ ストレートアーム	150	0:03:00
Swim(1)	150 × 1	5	2' 30"		H	750	0:12:30
Swim(2)	100 × 1	5	2' 15"		E	500	0:11:15
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						3400	1:24:25



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スタミナ強化

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
Swim	50 × 3	1	1' 15"		BR/FR by25m	150	0:03:45
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング プルバイ足首	150	0:05:00
Pull	50 × 10	1	1' 00"		1/3呼吸 パドル プルバイ	500	0:10:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		両手プル プルバイ足首	150	0:05:00
Pull	100 × 5	1	2' 00"		1/3呼吸 パドル プルバイ	500	0:10:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		12サイド/6サイド by25m	150	0:04:30
Drill	50 × 4	1	1' 05"		キャッチアップ ストレートアーム	200	0:04:20
Swim(1)	150 × 1	4	2' 45"		H	600	0:11:00
Swim(2)	100 × 1	4	2' 30"		E	400	0:10:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						3100	1:24:35

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_09_16



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スタミナ強化

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
Swim	50 × 3	1	1' 20"		BR/FR by25m	150	0:04:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング プルバイ足首	150	0:05:00
Pull	50 × 8	1	1' 05"		1/3呼吸 パドル プルバイ	400	0:08:40
Drill	25 × 6	1	0' 50"		両手プル プルバイ足首	150	0:05:00
Pull	100 × 5	1	2' 10"		1/3呼吸 パドル プルバイ	500	0:10:50
Kick	50 × 3	1	1' 30"		12サイド/6サイド by25m	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		キャッチアップ ストレートアーム	150	0:03:30
Swim(1)	150 × 1	4	3' 00"		H	600	0:12:00
Swim(2)	100 × 1	4	2' 30"		E	400	0:10:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						2950	1:25:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_09_16



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スタミナ強化

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
Swim	50 × 3	1	1' 30"		BR/FR by25m	150	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング プルバイ足首	150	0:05:30
Pull	50 × 6	1	1' 10"		1/3呼吸 パドル プルバイ	300	0:07:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		両手プル プルバイ足首	150	0:05:30
Pull	100 × 3	1	2' 20"		1/3呼吸 パドル プルバイ	300	0:07:00
Kick	50 × 3	1	1' 40"		12サイド/6サイド by25m	150	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		キャッチアップ ストレートアーム	150	0:03:45
Swim(1)	150 × 1	4	3' 15"		H	600	0:13:00
Swim(2)	100 × 1	4	2' 45"		E	400	0:11:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						2650	1:24:45

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_09_16



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スタミナ強化

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
Swim	50 × 3	1	1' 40"		BR/FR by25m	150	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング プルバイ足首	150	0:05:30
Pull	50 × 6	1	1' 30"		1/3呼吸 パドル プルバイ	300	0:09:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		両手プル プルバイ足首	150	0:05:30
Pull	100 × 3	1	2' 45"		1/3呼吸 パドル プルバイ	300	0:08:15
Kick	50 × 3	1	1' 50"		12サイド/6サイド by25m	150	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"		キャッチアップ ストレートアーム	150	0:04:30
Swim(1)	150 × 1	3	4' 00"		H	450	0:12:00
Swim(2)	100 × 1	3	3' 00"		E	300	0:09:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:25:15