

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_09_23



【 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	25 × 12	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:07:00
Swim	100 × 3	1	1' 40"		DES	300	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング 様々な位置で プルバイ足首	150	0:04:30
Pull	25 × 6	1	0' 35"		プルバイ足首	150	0:03:30
Pull	50 × 8	1	0' 50"		DPS パドル プルバイ	400	0:06:40
Drill	25 × 6	1	0' 40"		両手プル プルバイ足首	150	0:04:00
Pull	100 × 8	1	1' 35"		DPS パドル プルバイ	800	0:12:40
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:03:30
Swim(1)	150 × 1	5	2' 15"		H 頑張ろう	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						3750	1:25:05

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_09_23



【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	25 × 12	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:07:00
Swim	100 × 3	1	1' 50"		DES	300	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング 様々な位置で プルバイ足首	150	0:04:30
Pull	25 × 6	1	0' 35"		プルバイ足首	150	0:03:30
Pull	50 × 8	1	0' 55"		DPS パドル プルバイ	400	0:07:20
Drill	25 × 6	1	0' 40"		両手プル プルバイ足首	150	0:04:00
Pull	100 × 6	1	1' 45"		DPS パドル プルバイ	600	0:10:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:03:30
Swim(1)	150 × 1	5	2' 30"		H 頑張ろう	750	0:12:30
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						3550	1:25:20

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_09_23



【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	25 × 12	1	0' 40"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:08:00
Swim	100 × 3	1	2' 00"		DES	300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 様々な位置で プルバイ足首	150	0:05:00
Pull	25 × 4	1	0' 40"		プルバイ足首	100	0:02:40
Pull	50 × 6	1	1' 00"		DPS パドル プルバイ	300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		両手プル プルバイ足首	150	0:04:30
Pull	100 × 6	1	1' 55"		DPS パドル プルバイ	600	0:11:30
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Kick	50 × 3	1	1' 15"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:03:45
Swim(1)	150 × 1	4	2' 45"		H 頑張ろう	600	0:11:00
Swim(2)	100 × 1	4	2' 15"		E	400	0:09:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						3150	1:25:05

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_09_23



【 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	25 × 12	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:09:00
Swim	100 × 3	1	2' 10"		DES	300	0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 様々な位置で プルバイ足首	150	0:05:00
Pull	25 × 4	1	0' 45"		プルバイ足首	100	0:03:00
Pull	50 × 6	1	1' 05"		DPS パドル プルバイ	300	0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		両手プル プルバイ足首	150	0:04:30
Pull	100 × 6	1	2' 05"		DPS パドル プルバイ	600	0:12:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:04:00
Swim(1)	150 × 1	3	3' 00"		H 頑張ろう	450	0:09:00
Swim(2)	100 × 1	3	2' 30"		E	300	0:07:30
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						2900	1:25:30

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_09_23



【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	25 × 12	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:09:00
Swim	100 × 3	1	2' 20"		DES	300	0:07:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 様々な位置で プルバイ足首	150	0:05:30
Pull	25 × 4	1	0' 45"		プルバイ足首	100	0:03:00
Pull	50 × 6	1	1' 10"		DPS パドル プルバイ	300	0:07:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		両手プル プルバイ足首	150	0:05:00
Pull	100 × 4	1	2' 15"		DPS パドル プルバイ	400	0:09:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:04:30
Swim(1)	150 × 1	3	3' 15"		H 頑張ろう	450	0:09:45
Swim(2)	100 × 1	3	2' 30"		E	300	0:07:30
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						2700	1:25:15

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_09_23



【 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	25 × 8	1	0' 50"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:06:40
Swim	100 × 2	1	2' 45"		DES	200	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 様々な位置で プルバイ足首	150	0:05:30
Pull	25 × 6	1	0' 50"		プルバイ足首	150	0:05:00
Pull	50 × 4	1	1' 30"		DPS パドル プルバイ	200	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		両手プル プルバイ足首	150	0:05:00
Pull	100 × 3	1	2' 45"		DPS パドル プルバイ	300	0:08:15
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Kick	50 × 3	1	1' 40"		グライドキック/Swim by25m 呼吸少なく	150	0:05:00
Swim(1)	150 × 1	3	4' 00"		H 頑張ろう	450	0:12:00
Swim(2)	100 × 1	3	2' 45"		E	300	0:08:15
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
Down					各自		0:05:00
Total						2350	1:25:30