

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_09_27



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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 | 100 × 3 | 1 | 1' 40" | | E/H by25m | 300 | 0:05:00 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 45" | | ドックパドル 5ドック1ストローク プルバイ | 150 | 0:04:30 |
| Pull | 50 × 15 | 1 | | | -55"-50"-45" 繰返し パドル プルバイ | 750 | 0:12:30 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 20" | | 12サイド/6サイド by25m | 150 | 0:04:00 |
| 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 |
| Swim | 100 × 16 | 1 | 1' 35" | | 丁寧に | 1600 | 0:25:20 |
| Swim | 25 × 4 | 1 | 0' 30" | | E | 100 | 0:02:00 |
| Dash | 25 × 6 | 1 | 0' 45" | | 奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE 偶数→呼吸少なく | 150 | 0:04:30 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 3800 | 1:24:20 |

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_09_27



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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 | 100 × 3 | 1 | 1' 50" | | E/H by25m | 300 | 0:05:30 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 45" | | ドックパドル 5ドック1ストローク プルバイ | 150 | 0:04:30 |
| Pull | 50 × 12 | 1 | | | -60"-55"-50" 繰返し パドル プルバイ | 600 | 0:11:00 |
| Kick | 50 × 4 | 1 | 1' 20" | | 12サイド/6サイド by25m | 200 | 0:05:20 |
| 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 |
| Swim | 100 × 14 | 1 | 1' 45" | | 丁寧に | 1400 | 0:24:30 |
| Swim | 25 × 4 | 1 | 0' 30" | | E | 100 | 0:02:00 |
| Dash | 25 × 6 | 1 | 0' 45" | | 奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE 偶数→呼吸少なく | 150 | 0:04:30 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 3500 | 1:25:00 |

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_09_27



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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 | 100 × 3 | 1 | 2' 00" | | E/H by25m | 300 | 0:06:00 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 50" | | ドックパドル 5ドック1ストローク プルブイ | 150 | 0:05:00 |
| Pull | 50 × 12 | 1 | | | -1' 10"-60"-50" 繰返し パドル プルブイ | 600 | 0:12:00 |
| Kick | 50 × 2 | 1 | 1' 30" | | 12サイド/6サイド by25m | 100 | 0:03:00 |
| 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 |
| Swim | 100 × 12 | 1 | 1' 55" | | 丁寧に | 1200 | 0:23:00 |
| Swim | 25 × 4 | 1 | 0' 40" | | E | 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→呼吸少なく | 150 | 0:04:30 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 3200 | 1:24:30 |



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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 | 100 × 3 | 1 | 2' 10" | | E/H by25m | 300 | 0:06:30 |
| Drill | 25 × 4 | 1 | 0' 50" | | ドックパドル 5ドック1ストローク プルブイ | 100 | 0:03:20 |
| Pull | 50 × 12 | 1 | | | -1' 15"-1' 05"-55" 繰返し パドル プルブイ | 600 | 0:13:00 |
| Kick | 50 × 2 | 1 | 1' 30" | | 12サイド/6サイド by25m | 100 | 0:03:00 |
| 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 |
| Swim | 100 × 10 | 1 | 2' 05" | | 丁寧に | 1000 | 0:20:50 |
| Swim | 25 × 4 | 1 | 0' 45" | | E | 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→呼吸少なく | 150 | 0:05:00 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 2950 | 1:24:10 |

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_09_27



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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 | 100 × 3 | 1 | 2' 20" | | E/H by25m | 300 | 0:07:00 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 55" | | ドックパドル 5ドック1ストローク プルバイ | 150 | 0:05:30 |
| Pull | 50 × 9 | 1 | | | -1' 20"-1' 10"-60" 繰返し パドル プルバイ | 450 | 0:10:30 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 40" | | 12サイド/6サイド by25m | 150 | 0:05:00 |
| 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 |
| Swim | 100 × 8 | 1 | 2' 15" | | 丁寧に | 800 | 0:18:00 |
| Swim | 25 × 4 | 1 | 0' 45" | | E | 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→呼吸少なく | 150 | 0:05:00 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 2700 | 1:25:10 |

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_09_27



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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 | 100 × 2 | 1 | 2' 45" | | E/H by25m | 200 | 0:05:30 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 55" | | ドックパドル 5ドック1ストローク プルブイ | 150 | 0:05:30 |
| Pull | 50 × 9 | 1 | | | -1' 30"-1' 20"-1' 10" 繰返し パドル プルブイ | 450 | 0:12:00 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 50" | | 12サイド/6サイド by25m | 150 | 0:05:30 |
| 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 |
| Swim | 100 × 6 | 1 | 2' 45" | | 丁寧に | 600 | 0:16:30 |
| Swim | 25 × 4 | 1 | 0' 50" | | E | 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→呼吸少なく | 150 | 0:05:00 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 2300 | 1:23:20 |