

テクニック

筋持久力

スピード
16_10_01



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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" | | Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し | 300 | 0:05:30 |
| Swim | 100 × 3 | 1 | 1' 40" | | ビルドアップ by25m | 300 | 0:05:00 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 45" | | スカーリング 顔上げ キック打つ | 150 | 0:04:30 |
| 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 |
| Swim | 100 × 3 | 4 | 1' 25" | | H 頑張ろう セットレスト30" | 1200 | 0:17:00 0:01:30 |
| Swim | 25 × 4 | 1 | 0' 30" | | E | 100 | 0:02:00 |
| Dash | 25 × 4 | 1 | 1' 00" | | 一斉スタート | 100 | 0:04:00 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 2450 | 1:00:30 |

テクニック

筋持久力

スピード
16_10_01



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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" | | Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し | 300 | 0:06:00 |
| Swim | 100 × 4 | 1 | 1' 50" | | ビルドアップ by25m | 400 | 0:07:20 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 45" | | スカーリング 顔上げ キック打つ | 150 | 0:04:30 |
| 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 × 3 | 3 | 1' 35" | | H 頑張ろう セットレスト30" | 900 | 0:14:15 0:01:00 |
| Swim | 25 × 4 | 1 | 0' 30" | | E | 100 | 0:02:00 |
| Dash | 25 × 4 | 1 | 1' 00" | | 一斉スタート | 100 | 0:04:00 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 2250 | 1:00:45 |

テクニック

筋持久力

スピード
16_10_01



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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" | | Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し | 300 | 0:06:00 |
| Swim | 100 × 2 | 1 | 2' 00" | | ビルドアップ by25m | 200 | 0:04:00 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 50" | | スカーリング 顔上げ キック打つ | 150 | 0:05:00 |
| 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 × 3 | 3 | 1' 45" | | H 頑張ろう セットレスト30" | 900 | 0:15:45 0:01:00 |
| Swim | 25 × 4 | 1 | 0' 40" | | E | 100 | 0:02:40 |
| Dash | 25 × 4 | 1 | 1' 00" | | 一斉スタート | 100 | 0:04:00 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 2050 | 1:00:45 |

テクニック

筋持久力

スピード
16_10_01



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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" | | Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し | 300 | 0:06:30 |
| Swim | 100 × 3 | 1 | 2' 10" | | ビルドアップ by25m | 300 | 0:06:30 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 50" | | スカーリング 顔上げ キック打つ | 150 | 0:05:00 |
| 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 × 3 | 2 | 1' 55" | | H 頑張ろう セットレスト30" | 600 | 0:11:30 0:00:30 |
| Swim | 25 × 4 | 1 | 0' 45" | | E | 100 | 0:03:00 |
| Dash | 25 × 4 | 1 | 1' 00" | | 一斉スタート | 100 | 0:04:00 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 1850 | 1:00:00 |

テクニック

筋持久力

スピード
16_10_01



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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" | | Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し | 300 | 0:07:30 |
| Swim | 100 × 2 | 1 | 2' 15" | | ビルドアップ by25m | 200 | 0:04:30 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 55" | | スカーリング 顔上げ キック打つ | 150 | 0:05:30 |
| 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 |
| Swim | 100 × 3 | 2 | 2' 05" | | H 頑張ろう セットレスト30" | 600 | 0:12:30 0:00:30 |
| Swim | 25 × 4 | 1 | 0' 45" | | E | 100 | 0:03:00 |
| Dash | 25 × 4 | 1 | 1' 00" | | 一斉スタート | 100 | 0:04:00 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 1750 | 1:01:10 |

テクニック

筋持久力

スピード
16_10_01



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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 × 3 | 1 | 1' 30" | | Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 | 150 | 0:04:30 |
| Swim | 100 × 2 | 1 | 2' 45" | | ビルドアップ by25m | 200 | 0:05:30 |
| Drill | 25 × 4 | 1 | 0' 55" | | スカーリング 顔上げ キック打つ | 100 | 0:03:40 |
| Drill | 75 × 4 | 1 | 2' 15" | | グライドキック/キャッチアップ/Swim by25i | 300 | 0:09:00 |
| Swim | 100 × 3 | 2 | 2' 30" | | H 頑張ろう セットレスト30" | 600 | 0:15:00 0:00:30 |
| Swim | 25 × 4 | 1 | 0' 50" | | E | 100 | 0:03:20 |
| Dash | 25 × 4 | 1 | 1' 00" | | 一斉スタート | 100 | 0:04:00 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 1550 | 1:00:30 |