

テクニック

スピード

スタミナ
16_10_04



【テーマ】

- 左右のバランス
- ローリングのバランス
- 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
Drill	25 × 6	1	0' 35"		キャッチアップ リカバリー親指で肩触る	150	0:03:30
Swim	50 × 6	1	0' 50"		1/3呼吸	300	0:05:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右サイド/左サイド by25m	150	0:04:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		12サイドスカーリングキック	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		3スカル3ストローク	150	0:03:30
Swim	100 × 16	1	1' 35"		丁寧に HR→13~15/6"	1600	0:25:20
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Pull	150 × 4	1	2' 30"		フォーム パドル プルブイ	600	0:10:00
Pull	50 × 3	1	1' 10"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:03:30
Swim	50 × 2	1	1' 30"		H	100	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						3750	1:25:50

テクニック

スピード

スタミナ
16_10_04



【テーマ】

- 左右のバランス
- ローリングのバランス
- 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
Drill	25 × 4	1	0' 35"		キャッチアップ リカバリー親指で肩触る	100	0:02:20
Swim	50 × 6	1	0' 55"		1/3呼吸	300	0:05:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右サイド/左サイド by25m	150	0:04:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		12サイドスカーリングキック	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		3スカル3ストローク	150	0:03:30
Swim	100 × 14	1	1' 45"		丁寧に HR→13~15/6"	1400	0:24:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Pull	150 × 4	1	2' 45"		フォーム パドル プルブイ	600	0:11:00
Pull	50 × 3	1	1' 10"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:03:30
Swim	50 × 2	1	1' 30"		H	100	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						3500	1:25:20

テクニック

スピード

スタミナ
16_10_04



【テーマ】

- 左右のバランス
- ローリングのバランス
- 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
Drill	25 × 4	1	0' 40"		キャッチアップ リカバリー親指で肩触る	100	0:02:40
Swim	50 × 6	1	1' 00"		1/3呼吸	300	0:06:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右サイド/左サイド by25m	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 30"		12サイドスカーリングキック	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 15"		3スカル3ストローク	150	0:03:45
Swim	100 × 12	1	1' 55"		丁寧に HR→13~15/6"	1200	0:23:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Pull	150 × 3	1	3' 00"		フォーム パドル プルブイ	450	0:09:00
Pull	50 × 3	1	1' 15"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:03:45
Swim	50 × 2	1	1' 30"		H	100	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						3150	1:25:50

テクニック

スピード

スタミナ
16_10_04



【テーマ】

- 左右のバランス
- ローリングのバランス
- 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
Drill	25 × 4	1	0' 45"		キャッチアップ リカバリー親指で肩触る	100	0:03:00
Swim	50 × 6	1	1' 05"		1/3呼吸	300	0:06:30
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右サイド/左サイド by25m	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 30"		12サイドスカーリングキック	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"		3スカル3ストローク	150	0:04:00
Swim	100 × 10	1	2' 05"		丁寧に HR→13~15/6"	1000	0:20:50
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Pull	150 × 3	1	3' 15"		フォーム パドル プルブイ	450	0:09:45
Pull	50 × 3	1	1' 20"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:04:00
Swim	50 × 1	1	1' 30"		H	50	0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						2900	1:25:35

テクニック

スピード

スタミナ
16_10_04



【テーマ】

- 左右のバランス
- ローリングのバランス
- 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
Drill	25 × 4	1	0' 45"		キャッチアップ リカバリー親指で肩触る	100	0:03:00
Swim	50 × 6	1	1' 15"		1/3呼吸	300	0:07:30
Kick	50 × 3	1	1' 40"		右サイド/左サイド by25m	150	0:05:00
Kick	50 × 3	1	1' 40"		12サイドスカーリングキック	150	0:05:00
Drill	50 × 4	1	1' 30"		3スカル3ストローク	200	0:06:00
Swim	100 × 8	1	2' 15"		丁寧に HR→13~15/6"	800	0:18:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Pull	150 × 2	1	3' 30"		フォーム パドル プルブイ	300	0:07:00
Pull	50 × 4	1	1' 30"		5ストローク3"ストップ プルブイ	200	0:06:00
Swim	50 × 1	1	1' 30"		H	50	0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						2650	1:26:00

テクニック

スピード

スタミナ
16_10_04



【テーマ】

- 左右のバランス
- ローリングのバランス
- 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
Drill	25 × 6	1	0' 50"		キャッチアップ リカバリー親指で肩触る	150	0:05:00
Swim	50 × 6	1	1' 30"		1/3呼吸	300	0:09:00
Kick	50 × 3	1	1' 50"		右サイド/左サイド by25m	150	0:05:30
Kick	50 × 3	1	1' 50"		12サイドスカーリングキック	150	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 40"		3スカル3ストローク	150	0:05:00
Swim	100 × 6	1	2' 45"		丁寧に HR→13~15/6"	600	0:16:30
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Pull	150 × 2	1	4' 00"		フォーム パドル プルブイ	300	0:08:00
Pull	50 × 3	1	1' 40"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:05:00
Swim	50 × 1	1	1' 30"		H	50	0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:26:00