

テクニック

筋持久力

スピード
16_10_08



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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" | | ゆっくり大きく | 300 | 0:05:30 |
| Drill | 75 × 4 | 1 | 1' 30" | | キャッチアップ・1/3呼吸・1/5呼吸 by25m | 300 | 0:06:00 |
| Kick | 25 × 6 | 1 | 0' 40" | | FLY/FR 潜水グライドキック | 150 | 0:04:00 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 35" | | FLY 片手前右/左 by25m | 150 | 0:03:30 |
| Swim | 50 × 8 | 1 | 0' 50" | | E/H by25m | 400 | 0:06:40 |
| Swim | 150 × 6 | 1 | 2' 15" | | H 頑張ろう | 900 | 0:13:30 |
| 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→前方確認して横呼吸 | 150 | 0:04:30 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 2450 | 1:00:40 |



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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" | | ゆっくり大きく | 300 | 0:06:00 |
| Drill | 75 × 4 | 1 | 1' 40" | | キャッチアップ・1/3呼吸・1/5呼吸 by25m | 300 | 0:06:40 |
| Kick | 25 × 4 | 1 | 0' 40" | | FLY/FR 潜水グライドキック | 100 | 0:02:40 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 35" | | FLY 片手前右/左 by25m | 150 | 0:03:30 |
| Swim | 50 × 8 | 1 | 0' 55" | | E/H by25m | 400 | 0:07:20 |
| Swim | 150 × 5 | 1 | 2' 30" | | H 頑張ろう | 750 | 0:12:30 |
| 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→前方確認して横呼吸 | 150 | 0:04:30 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 2250 | 1:00:10 |



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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" | | ゆっくり大きく | 300 | 0:06:00 |
| Drill | 75 × 4 | 1 | 1' 50" | | キャッチアップ・1/3呼吸・1/5呼吸 by25m | 300 | 0:07:20 |
| Kick | 25 × 6 | 1 | 0' 45" | | FLY/FR 潜水グライドキック | 150 | 0:04:30 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 40" | | FLY 片手前右/左 by25m | 150 | 0:04:00 |
| Swim | 50 × 6 | 1 | 1' 00" | | E/H by25m | 300 | 0:06:00 |
| Swim | 150 × 4 | 1 | 2' 45" | | H 頑張ろう | 600 | 0:11:00 |
| 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→前方確認して横呼吸 | 150 | 0:04:30 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 2050 | 1:01:00 |

テクニック

筋持久力

スピード
16_10_08



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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" | | ゆっくり大きく | 300 | 0:06:30 |
| Drill | 75 × 4 | 1 | 2' 00" | | キャッチアップ・1/3呼吸・1/5呼吸 by25m | 300 | 0:08:00 |
| Kick | 25 × 4 | 1 | 0' 45" | | FLY/FR 潜水グライドキック | 100 | 0:03:00 |
| Drill | 25 × 4 | 1 | 0' 40" | | FLY 片手前右/左 by25m | 100 | 0:02:40 |
| Swim | 50 × 5 | 1 | 1' 05" | | E/H by25m | 250 | 0:05:25 |
| Swim | 150 × 4 | 1 | 3' 00" | | H 頑張ろう | 600 | 0:12:00 |
| 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→前方確認して横呼吸 | 150 | 0:05:00 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 1900 | 1:00:35 |

テクニック

筋持久力

スピード
16_10_08



【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- 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" | | ゆっくり大きく | 300 | 0:07:30 |
| Drill | 75 × 4 | 1 | 2' 10" | | キャッチアップ・1/3呼吸・1/5呼吸 by25m | 300 | 0:08:40 |
| Kick | 25 × 4 | 1 | 0' 50" | | FLY/FR 潜水グライドキック | 100 | 0:03:20 |
| Drill | 25 × 4 | 1 | 0' 45" | | FLY 片手前右/左 by25m | 100 | 0:03:00 |
| Swim | 50 × 5 | 1 | 1' 10" | | E/H by25m | 250 | 0:05:50 |
| Swim | 150 × 3 | 1 | 3' 15" | | H 頑張ろう | 450 | 0:09:45 |
| 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→前方確認して横呼吸 | 150 | 0:05:00 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 1750 | 1:01:05 |

テクニック

筋持久力

スピード
16_10_08



【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- 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 × 4 | 1 | 1' 30" | | ゆっくり大きく | 200 | 0:06:00 |
| Drill | 75 × 4 | 1 | 2' 15" | | キャッチアップ・1/3呼吸・1/5呼吸 by25m | 300 | 0:09:00 |
| Kick | 25 × 4 | 1 | 0' 50" | | FLY/FR 潜水グライドキック | 100 | 0:03:20 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 45" | | FLY 片手前右/左 by25m | 150 | 0:04:30 |
| Swim | 50 × 4 | 1 | 1' 30" | | E/H by25m | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 150 × 2 | 1 | 4' 00" | | H 頑張ろう | 300 | 0:08:00 |
| 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→前方確認して横呼吸 | 150 | 0:05:00 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 1500 | 1:00:10 |