

テクニック

スピード

筋持久力
16_10_22



- 【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"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	100 × 12	1	1' 35"		丁寧	1200	0:19:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	50 × 3	1	1' 00"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	150	0:03:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		グライドキック/Swim by25m	150	0:03:30
Swim	50 × 3	4	0' 40"		H 頑張ろう セットレスト30"	600	0:08:00 0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						2650	1:01:00

テクニック

スピード

筋持久力
16_10_22



- 【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"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	100 × 10	1	1' 45"		丁寧	1000	0:17:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	50 × 3	1	1' 00"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	150	0:03:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		グライドキック/Swim by25m	150	0:03:30
Swim	50 × 3	4	0' 45"		H 頑張ろう セットレスト30"	600	0:09:00 0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						2450	1:01:00

テクニック

スピード

筋持久力
16_10_22



- 【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"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:45
Swim	100 × 8	1	1' 55"		丁寧	800	0:15:20
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Drill	50 × 3	1	1' 05"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	150	0:03:15
Drill	50 × 3	1	1' 15"		グライドキック/Swim by25m	150	0:03:45
Swim	50 × 3	4	0' 50"		H 頑張ろう セットレスト30"	600	0:10:00 0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						2250	1:01:15

テクニック

スピード

筋持久力
16_10_22



- 【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"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:00
Swim	100 × 8	1	2' 05"		丁寧	800	0:16:40
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	150	0:03:30
Drill	50 × 2	1	1' 20"		グライドキック/Swim by25m	100	0:02:40
Swim	50 × 3	3	0' 55"		H 頑張ろう セットレスト30"	450	0:08:15 0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						2050	1:00:35

テクニック

スピード

筋持久力
16_10_22



- 【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"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:07:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:30
Swim	100 × 6	1	2' 15"		丁寧	600	0:13:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	150	0:03:45
Drill	50 × 2	1	1' 30"		グライドキック/Swim by25m	100	0:03:00
Swim	50 × 3	3	1' 00"		H 頑張ろう セットレスト30"	450	0:09:00 0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						1850	1:00:15

テクニック

スピード

筋持久力
16_10_22



- 【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 × 6	1	1' 30"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:09:00
Drill	50 × 3	1	1' 40"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:05:00
Swim	100 × 4	1	2' 45"		丁寧	400	0:11:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Drill	50 × 3	1	1' 30"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 40"		グライドキック/Swim by25m	150	0:05:00
Swim	50 × 3	2	1' 15"		H 頑張ろう セットレスト30"	300	0:07:30 0:00:30
Down					各自		0:05:00
Total						1550	1:00:50