

テクニック

筋持久力

スピード
16_11_12



【テーマ】

- 左右のバランス
- 呼吸制限
- 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
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右キック/左キック/両足 グライド	150	0:04:00
Drill	100 × 2	1	2' 15"		ドックパドル/Swim/スカーリング/Swim by25m キック打つ	200	0:04:30
Swim	100 × 8	1	1' 40"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	800	0:13:20
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Swim(1)	50 × 3	3	1' 00"		DES	450	0:09:00
Swim(2)	150 × 1	3	2' 00"		H 頑張ろう	450	0:06:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト1'		0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						2450	1:01:20

テクニック

筋持久力

スピード
16_11_12



【テーマ】

- 左右のバランス
- 呼吸制限
- 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
Kick	50 × 4	1	1' 20"		右キック/左キック/両足 グライド	200	0:05:20
Drill	100 × 2	1	2' 15"		ドックパドル/Swim/スカーリング/Swim by25m キック打つ	200	0:04:30
Swim	100 × 6	1	1' 50"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	600	0:11:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Swim(1)	50 × 3	3	1' 00"		DES	450	0:09:00
Swim(2)	150 × 1	3	2' 15"		H 頑張ろう	450	0:06:45
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト1'		0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:01:35

テクニック

筋持久力

スピード
16_11_12



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 呼吸制限
 - 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
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック/両足 グライド	150	0:04:30
Drill	100 × 2	1	2' 30"		ドックパドル/Swim/スカーリング/Swim by25m キック打つ	200	0:05:00
Swim	100 × 5	1	2' 00"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	500	0:10:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Swim(1)	50 × 3	3	1' 00"		DES	450	0:09:00
Swim(2)	150 × 1	3	2' 30"		H 頑張ろう	450	0:07:30
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト1'		0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						2150	1:01:40

テクニック

筋持久力

スピード
16_11_12



【テーマ】

- 左右のバランス
- 呼吸制限
- 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
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック/両足 グライド	150	0:04:30
Drill	100 × 2	1	2' 45"		ドックパドル/Swim/スカーリング/Swim by25m キック打つ	200	0:05:30
Swim	100 × 6	1	2' 10"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	600	0:13:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Swim(1)	50 × 3	2	1' 15"		DES	300	0:07:30
Swim(2)	150 × 1	2	2' 45"		H 頑張ろう	300	0:05:30
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						1950	1:01:30

テクニック

筋持久力

スピード
16_11_12



【テーマ】

- 左右のバランス
- 呼吸制限
- 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 × 5	1	1' 15"		ゆっくり大きく	250	0:06:15
Kick	50 × 3	1	1' 40"		右キック/左キック/両足 グライド	150	0:05:00
Drill	100 × 2	1	3' 00"		ドックパドル/Swim/スカーリング/Swim by25m キック打つ	200	0:06:00
Swim	100 × 5	1	2' 20"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	500	0:11:40
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Swim(1)	50 × 3	2	1' 15"		DES	300	0:07:30
Swim(2)	150 × 1	2	3' 00"		H 頑張ろう	300	0:06:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						1800	1:01:25

テクニック

筋持久力

スピード
16_11_12



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 呼吸制限
 - 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 × 5	1	1' 30"		ゆっくり大きく	250	0:07:30
Kick	50 × 3	1	1' 50"		右キック/左キック/両足 グライド	150	0:05:30
Drill	100 × 2	1	3' 15"		ドックパドル/Swim/スカーリング/Swim by25m キック打つ	200	0:06:30
Swim	100 × 3	1	2' 45"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	300	0:08:15
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Swim(1)	50 × 2	2	1' 30"		DES	200	0:06:00
Swim(2)	150 × 1	2	4' 00"		H 頑張ろう	300	0:08:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト1'		0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						1500	1:01:05