

テクニック

スピード

筋持久力
16_11_19



- 【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"		片手横右/左 by25m	150	0:03:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		6サイド/Swim by25m	150	0:03:30
Swim	150 × 6	1	2' 30"		丁寧に	900	0:15:00
Drill	25 × 6	1	0' 35"		ストレートアーム	150	0:03:30
Swim	100 × 6	1	1' 25"		H	600	0:08:30
Drill	25 × 6	1	0' 35"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:03:30
Dash	25 × 8	1	0' 20"		頑張ろう	200	0:02:40
Down					各自		0:05:00
Total						2600	1:00:40

テクニック

スピード

筋持久力
16_11_19



- 【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"		片手横右/左 by25m	150	0:03:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		6サイド/Swim by25m	150	0:03:30
Swim	150 × 5	1	2' 45"		丁寧に	750	0:13:45
Drill	25 × 6	1	0' 35"		ストレートアーム	150	0:03:30
Swim	100 × 6	1	1' 35"		H	600	0:09:30
Drill	25 × 6	1	0' 35"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:03:30
Dash	25 × 6	1	0' 25"		頑張ろう	150	0:02:30
Down					各自		0:05:00
Total						2400	1:00:45

テクニック

スピード

筋持久力
16_11_19



- 【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 × 4	1	1' 15"		片手横右/左 by25m	200	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		6サイド/Swim by25m	150	0:03:45
Swim	150 × 4	1	3' 00"		丁寧に	600	0:12:00
Drill	25 × 6	1	0' 40"		ストレートアーム	150	0:04:00
Swim	100 × 5	1	1' 45"		H	500	0:08:45
Drill	25 × 6	1	0' 40"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:04:00
Dash	25 × 6	1	0' 25"		頑張ろう	150	0:02:30
Down					各自		0:05:00
Total						2200	1:01:00

テクニック

スピード

筋持久力
16_11_19



- 【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 × 4	1	1' 20"		片手横右/左 by25m	200	0:05:20
Drill	50 × 3	1	1' 20"		6サイド/Swim by25m	150	0:04:00
Swim	150 × 3	1	3' 15"		丁寧に	450	0:09:45
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ストレートアーム	150	0:04:30
Swim	100 × 4	1	1' 55"		H	400	0:07:40
Drill	25 × 6	1	0' 45"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:04:30
Dash	25 × 6	1	0' 30"		頑張ろう	150	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						1950	1:00:15

テクニック

スピード

筋持久力
16_11_19



- 【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"		片手横右/左 by25m	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"		6サイド/Swim by25m	150	0:04:30
Swim	150 × 3	1	3' 30"		丁寧に	450	0:10:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ストレートアーム	150	0:04:30
Swim	100 × 3	1	2' 05"		H	300	0:06:15
Drill	25 × 6	1	0' 45"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:04:30
Dash	25 × 6	1	0' 30"		頑張ろう	150	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						1800	1:00:15

テクニック

スピード

筋持久力
16_11_19



- 【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"		片手横右/左 by25m	150	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 40"		6サイド/Swim by25m	150	0:05:00
Swim	150 × 2	1	4' 15"		丁寧に	300	0:08:30
Drill	25 × 4	1	0' 50"		ストレートアーム	100	0:03:20
Swim	100 × 3	1	2' 40"		H	300	0:08:00
Drill	25 × 4	1	0' 50"		キャッチアップ ビート板タッチ	100	0:03:20
Dash	25 × 4	1	0' 40"		頑張ろう	100	0:02:40
Down					各自		0:05:00
Total						1500	0:59:50