

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_12_02



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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 | 50 × 4 | 1 | 1' 10" | | ストレートアーム/ショルダータッチ by25m | 200 | 0:04:40 |
| Swim | 100 × 6 | 1 | 1' 40" | | Swim・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m | 600 | 0:10:00 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 20" | | 右キック/左キック/両足 | 150 | 0:04:00 |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 10" | | 片手横右/左 by25m | 150 | 0:03:30 |
| Swim(1) | 50 × 6 | 1 | 0' 55" | | | 300 | 0:05:30 |
| Swim(2) | 50 × 6 | 1 | 0' 50" | | | 300 | 0:05:00 |
| Swim(3) | 50 × 6 | 1 | 0' 45" | | H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レスト30" | 300 | 0:04:30 0:01:00 |
| Swim | 25 × 4 | 1 | 0' 30" | | E | 100 | 0:02:00 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 45" | | 両手プル プルブイ足首 | 150 | 0:04:30 |
| Pull | 100 × 12 | 1 | 1' 35" | | 丁寧に パドル プルブイ | 1200 | 0:19:00 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 3750 | 1:25:40 |

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_12_02



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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 | 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 |
| Swim | 100 × 6 | 1 | 1' 50" | | Swim・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m | 600 | 0:11:00 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 20" | | 右キック/左キック/両足 | 150 | 0:04:00 |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 10" | | 片手横右/左 by25m | 150 | 0:03:30 |
| Swim(1) | 50 × 6 | 1 | 1' 00" | | | 300 | 0:06:00 |
| Swim(2) | 50 × 6 | 1 | 0' 55" | | | 300 | 0:05:30 |
| Swim(3) | 50 × 6 | 1 | 0' 50" | | H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レスト30" | 300 | 0:05:00 0:01:00 |
| Swim | 25 × 4 | 1 | 0' 30" | | E | 100 | 0:02:00 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 45" | | 両手プル プルブイ足首 | 150 | 0:04:30 |
| Pull | 100 × 10 | 1 | 1' 45" | | 丁寧に パドル プルブイ | 1000 | 0:17:30 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 3500 | 1:25:30 |

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_12_02



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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 | 50 × 4 | 1 | 1' 15" | | ストレートアーム/ショルダータッチ by25m | 200 | 0:05:00 |
| Swim | 100 × 4 | 1 | 2' 00" | | Swim・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m | 400 | 0:08:00 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | | 右キック/左キック/両足 | 150 | 0:04:30 |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 15" | | 片手横右/左 by25m | 150 | 0:03:45 |
| Swim(1) | 50 × 6 | 1 | 1' 05" | | | 300 | 0:06:30 |
| Swim(2) | 50 × 6 | 1 | 1' 00" | | | 300 | 0:06:00 |
| Swim(3) | 50 × 6 | 1 | 0' 55" | | H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レスト30" | 300 | 0:05:30 |
| | | | | | | | 0:01:00 |
| Swim | 25 × 4 | 1 | 0' 40" | | E | 100 | 0:02:40 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 50" | | 両手プル プルブイ足首 | 150 | 0:05:00 |
| Pull | 100 × 8 | 1 | 1' 55" | | 丁寧に パドル プルブイ | 800 | 0:15:20 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 3150 | 1:26:15 |

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_12_02



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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 | 50 × 3 | 1 | 1' 20" | | ストレートアーム/ショルダータッチ by25m | 150 | 0:04:00 |
| Swim | 100 × 4 | 1 | 2' 10" | | Swim・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m | 400 | 0:08:40 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | | 右キック/左キック/両足 | 150 | 0:04:30 |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 20" | | 片手横右/左 by25m | 150 | 0:04:00 |
| Swim(1) | 50 × 6 | 1 | 1' 10" | | | 300 | 0:07:00 |
| Swim(2) | 50 × 6 | 1 | 1' 05" | | | 300 | 0:06:30 |
| Swim(3) | 50 × 6 | 1 | 1' 00" | | H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レスト30" | 300 | 0:06:00 |
| | | | | | | | 0:01:00 |
| Swim | 25 × 4 | 1 | 0' 45" | | E | 100 | 0:03:00 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 50" | | 両手プル プルブイ足首 | 150 | 0:05:00 |
| Pull | 100 × 6 | 1 | 2' 05" | | 丁寧に パドル プルブイ | 600 | 0:12:30 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 2900 | 1:26:10 |

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_12_02



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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 | 50 × 4 | 1 | 1' 30" | | ストレートアーム/ショルダータッチ by25m | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 × 3 | 1 | 2' 20" | | Swim・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m | 300 | 0:07:00 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 40" | | 右キック/左キック/両足 | 150 | 0:05:00 |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | | 片手横右/左 by25m | 150 | 0:04:30 |
| Swim(1) | 50 × 6 | 1 | 1' 15" | | | 300 | 0:07:30 |
| Swim(2) | 50 × 6 | 1 | 1' 10" | | | 300 | 0:07:00 |
| Swim(3) | 50 × 6 | 1 | 1' 05" | | H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レスト30" | 300 | 0:06:30 |
| | | | | | | | 0:01:00 |
| Swim | 25 × 4 | 1 | 0' 45" | | E | 100 | 0:03:00 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 55" | | 両手プル プルブイ足首 | 150 | 0:05:30 |
| Pull | 100 × 4 | 1 | 2' 15" | | 丁寧に パドル プルブイ | 400 | 0:09:00 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 2650 | 1:26:00 |

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_12_02



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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 | 50 × 3 | 1 | 1' 40" | | ストレートアーム/ショルダータッチ by25m | 150 | 0:05:00 |
| Swim | 100 × 4 | 1 | 2' 45" | | Swim・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m | 400 | 0:11:00 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 50" | | 右キック/左キック/両足 | 150 | 0:05:30 |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 40" | | 片手横右/左 by25m | 150 | 0:05:00 |
| Swim(1) | 50 × 4 | 1 | 1' 30" | | | 200 | 0:06:00 |
| Swim(2) | 50 × 4 | 1 | 1' 20" | | | 200 | 0:05:20 |
| Swim(3) | 50 × 4 | 1 | 1' 15" | | H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レスト30" | 200 | 0:05:00 0:01:00 |
| Swim | 25 × 4 | 1 | 0' 50" | | E | 100 | 0:03:20 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 55" | | 両手プル プルブイ足首 | 150 | 0:05:30 |
| Pull | 100 × 4 | 1 | 2' 45" | | 丁寧に パドル プルブイ | 400 | 0:11:00 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 2300 | 1:25:20 |