

テクニック

筋持久力

スピード
16_12_23



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- スピード強化

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
Kick	50 × 3	1	1' 20"		ローリングキック FR/BA by25m	150	0:04:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		6サイド/Swim by25m	150	0:03:30
Swim	400 × 1	1	6' 00"		時間ピッタリに泳ごう 1' 30"/100m	400	0:06:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Swim(1)	25 × 6	1	0' 25"			150	0:02:30
Swim(2)	50 × 4	1	0' 45"			200	0:03:00
Swim(3)	100 × 4	1	1' 30"			400	0:06:00
Swim(4)	150 × 4	1	2' 15"		H 頑張ろう	600	0:09:00
Swim(5)	100 × 4	1	1' 30"			400	0:06:00
Swim(6)	50 × 4	1	0' 45"			200	0:03:00
Swim(7)	25 × 6	1	0' 25"			150	0:02:30
					(1)→(2)→(3)→(4)→(5)→(6)→(7)レスト30"		0:03:00
Drill					その場スカーリング30"×2 レスト30"		0:02:00
Pull	100 × 5	1	1' 35"		丁寧に 1/3呼吸 パドル プルブイ	500	0:07:55
Dash	25 × 4	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	100	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						3800	1:25:25



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - ペースコントロール
 - スピード強化

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
Kick	50 × 3	1	1' 20"		ローリングキック FR/BA by25m	150	0:04:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		6サイド/Swim by25m	150	0:03:30
Swim	400 × 1	1	6' 40"		時間ピッタリに泳ごう 1' 40"/100m	400	0:06:40
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Swim(1)	25 × 6	1	0' 25"			150	0:02:30
Swim(2)	50 × 3	1	0' 50"			150	0:02:30
Swim(3)	100 × 3	1	1' 40"			300	0:05:00
Swim(4)	150 × 4	1	2' 30"		H 頑張ろう	600	0:10:00
Swim(5)	100 × 3	1	1' 40"			300	0:05:00
Swim(6)	50 × 3	1	0' 50"			150	0:02:30
Swim(7)	25 × 6	1	0' 25"			150	0:02:30
					(1)→(2)→(3)→(4)→(5)→(6)→(7)レスト30"		0:03:00
Drill					その場スカーリング30"×2 レスト30"		0:02:00
Pull	100 × 5	1	1' 45"		丁寧に 1/3呼吸 パドル プルブイ	500	0:08:45
Dash	25 × 4	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	100	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						3500	1:24:55

テクニック

筋持久力

スピード
16_12_23



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- スピード強化

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
Kick	50 × 3	1	1' 30"		ローリングキック FR/BA by25m	150	0:04:30
Kick	50 × 4	1	1' 15"		6サイド/Swim by25m	200	0:05:00
Swim	300 × 1	1	5' 30"		時間ピッタリに泳ごう 1' 50"/100m	300	0:05:30
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Swim(1)	25 × 4	1	0' 30"			100	0:02:00
Swim(2)	50 × 3	1	0' 55"			150	0:02:45
Swim(3)	100 × 3	1	1' 50"			300	0:05:30
Swim(4)	150 × 3	1	2' 45"		H 頑張ろう	450	0:08:15
Swim(5)	100 × 3	1	1' 50"			300	0:05:30
Swim(6)	50 × 3	1	0' 55"			150	0:02:45
Swim(7)	25 × 4	1	0' 30"			100	0:02:00
					(1)→(2)→(3)→(4)→(5)→(6)→(7)レスト30"		0:03:00
Drill					その場スカーリング30"×2 レスト30"		0:02:00
Pull	100 × 4	1	1' 55"		丁寧に 1/3呼吸 パドル プルブイ	400	0:07:40
Dash	25 × 4	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	100	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						3100	1:25:05



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- スピード強化

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
Kick	50 × 3	1	1' 30"		ローリングキック FR/BA by25m	150	0:04:30
Kick	50 × 4	1	1' 20"		6サイド/Swim by25m	200	0:05:20
Swim	300 × 1	1	6' 00"		時間ピッタリに泳ごう 2' 00"/100m	300	0:06:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Swim(1)	25 × 4	1	0' 30"			100	0:02:00
Swim(2)	50 × 3	1	1' 00"			150	0:03:00
Swim(3)	100 × 2	1	2' 00"			200	0:04:00
Swim(4)	150 × 2	1	3' 00"		H 頑張ろう	300	0:06:00
Swim(5)	100 × 2	1	2' 00"			200	0:04:00
Swim(6)	50 × 3	1	1' 00"			150	0:03:00
Swim(7)	25 × 4	1	0' 30"			100	0:02:00
					(1)→(2)→(3)→(4)→(5)→(6)→(7)レスト30"		0:03:00
Drill					その場スカーリング30"×2 レスト30"		0:02:00
Pull	100 × 5	1	2' 05"		丁寧に 1/3呼吸 パドル プルブイ	500	0:10:25
Dash	25 × 4	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	100	0:03:20
Down					各自		0:05:00
Total						2850	1:25:35

テクニック

筋持久力

スピード
16_12_23



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- スピード強化

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
Kick	50 × 3	1	1' 40"		ローリングキック FR/BA by25m	150	0:05:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		6サイド/Swim by25m	150	0:04:30
Swim	200 × 1	1	4' 30"		時間ピッタリに泳ごう 2' 15"/100m	200	0:04:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Swim(1)	25 × 4	1	0' 35"			100	0:02:20
Swim(2)	50 × 3	1	1' 10"			150	0:03:30
Swim(3)	100 × 2	1	2' 10"			200	0:04:20
Swim(4)	150 × 2	1	3' 15"		H 頑張ろう	300	0:06:30
Swim(5)	100 × 2	1	2' 10"			200	0:04:20
Swim(6)	50 × 3	1	1' 10"			150	0:03:30
Swim(7)	25 × 4	1	0' 35"			100	0:02:20
					(1)→(2)→(3)→(4)→(5)→(6)→(7)レスト30"		0:03:00
Drill					その場スカーリング30"×2 レスト30"		0:02:00
Pull	100 × 4	1	2' 15"		丁寧に 1/3呼吸 パドル プルブイ	400	0:09:00
Dash	25 × 4	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	100	0:03:20
Down					各自		0:05:00
Total						2600	1:25:10

テクニック

筋持久力

スピード
16_12_23



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- スピード強化

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
Kick	50 × 3	1	1' 50"		ローリングキック FR/BA by25m	150	0:05:30
Kick	50 × 3	1	1' 40"		6サイド/Swim by25m	150	0:05:00
Swim	200 × 1	1	5' 00"		時間ピッタリに泳ごう 2' 30"/100m	200	0:05:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Swim(1)	25 × 4	1	0' 40"			100	0:02:40
Swim(2)	50 × 3	1	1' 20"			150	0:04:00
Swim(3)	100 × 2	1	2' 40"			200	0:05:20
Swim(4)	150 × 1	1	4' 00"		H 頑張ろう	150	0:04:00
Swim(5)	100 × 2	1	2' 40"			200	0:05:20
Swim(6)	50 × 3	1	1' 20"			150	0:04:00
Swim(7)	25 × 4	1	0' 40"			100	0:02:40
					(1)→(2)→(3)→(4)→(5)→(6)→(7)レスト30"		0:03:00
Drill					その場スカーリング30"×2 レスト30"		0:02:00
Pull	100 × 3	1	2' 45"		丁寧に 1/3呼吸 パドル プルブイ	300	0:08:15
Dash	25 × 4	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	100	0:03:20
Down					各自		0:05:00
Total						2250	1:25:05