

テクニック

スピード

筋持久力
16_12_24



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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"		スカーリング/Swim by25m キック打つ	150	0:03:30
Swim	50 × 6	1	0' 50"			300	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		ドックパドル/Swim by25m キック打つ	150	0:03:30
Swim	50 × 6	1	0' 45"			300	0:04:30
Kick	75 × 4	1	1' 30"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:06:00
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim	50 × 6	1	0' 40"		H 頑張ろう	300	0:04:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Swim	100 × 5	1	1' 40"		フォーム	500	0:08:20
Down					各自		0:05:00
Total						2500	1:01:20

テクニック

スピード

筋持久力
16_12_24



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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"		スカーリング/Swim by25m キック打つ	150	0:03:30
Swim	50 × 6	1	0' 55"			300	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		ドックパドル/Swim by25m キック打つ	150	0:03:30
Swim	50 × 6	1	0' 50"			300	0:05:00
Kick	75 × 4	1	1' 40"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:06:40
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim	50 × 6	1	0' 45"		H 頑張ろう	300	0:04:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Swim	100 × 3	1	1' 50"		フォーム	300	0:05:30
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:01:10

テクニック

スピード

筋持久力
16_12_24



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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"		スカーリング/Swim by25m キック打つ	150	0:03:45
Swim	50 × 6	1	1' 00"			300	0:06:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		ドックパドル/Swim by25m キック打つ	150	0:03:45
Swim	50 × 6	1	0' 55"			300	0:05:30
Kick	75 × 4	1	1' 50"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:07:20
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim	50 × 6	1	0' 50"		H 頑張ろう	300	0:05:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Swim	100 × 1	1	2' 00"		フォーム	100	0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						2100	1:01:00

テクニック

スピード

筋持久力
16_12_24



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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"		スカーリング/Swim by25m キック打つ	150	0:04:00
Swim	50 × 6	1	1' 05"			300	0:06:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"		ドックパドル/Swim by25m キック打つ	150	0:04:00
Swim	50 × 5	1	1' 00"			250	0:05:00
Kick	75 × 4	1	2' 00"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:08:00
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim	50 × 3	1	0' 55"		H 頑張ろう	150	0:02:45
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Swim	100 × 1	1	2' 10"		フォーム	100	0:02:10
Down					各自		0:05:00
Total						1900	1:00:55

テクニック

スピード

筋持久力
16_12_24



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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"		スカーリング/Swim by25m キック打つ	150	0:04:30
Swim	50 × 4	1	1' 10"			200	0:04:40
Drill	50 × 3	1	1' 30"		ドックパドル/Swim by25m キック打つ	150	0:04:30
Swim	50 × 4	1	1' 05"			200	0:04:20
Kick	75 × 4	1	2' 10"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:08:40
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim	50 × 3	1	1' 00"		H 頑張ろう	150	0:03:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Swim	100 × 1	1	2' 20"		フォーム	100	0:02:20
Down					各自		0:05:00
Total						1750	1:01:30

テクニック

スピード

筋持久力
16_12_24



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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 × 3	1	1' 30"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 40"		スカーリング/Swim by25m キック打つ	150	0:05:00
Swim	50 × 3	1	1' 25"			150	0:04:15
Drill	50 × 3	1	1' 40"		ドックパドル/Swim by25m キック打つ	150	0:05:00
Swim	50 × 3	1	1' 20"			150	0:04:00
Kick	75 × 4	1	2' 15"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:09:00
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim	50 × 3	1	1' 15"		H 頑張ろう	150	0:03:45
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Swim	100 × 1	1	2' 45"		フォーム	100	0:02:45
Down					各自		0:05:00
Total						1500	1:00:35