

テクニック

スピード

変化
17_01_21



【テーマ】

- 左右のバランス
- 呼吸制限
- スピード変化

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	100 × 2	1	2' 30"		スカーリング/Swim/ドックパドル/Swim by25m キック打つ	200	0:05:00
Swim	75 × 4	1	1' 10"		ビルドアップ by25m	300	0:04:40
Swim(1)	150 × 2	2	2' 30"		フォーム	600	0:10:00
Swim(2)	100 × 3	2	1' 40"		E/H by50m	600	0:10:00
Swim(3)	50 × 3	2	0' 40"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30"	300	0:04:00 0:00:30
Swim	100 × 4	1	1' 40"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	400	0:06:40
Down					各自		0:05:00
Total						2700	1:01:20

テクニック

スピード

変化
17_01_21



【テーマ】

- 左右のバランス
- 呼吸制限
- スピード変化

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	100 × 2	1	2' 30"		スカーリング/Swim/ドックパドル/Swim by25m キック打つ	200	0:05:00
Swim	75 × 4	1	1' 15"		ビルドアップ by25m	300	0:05:00
Swim(1)	150 × 2	2	2' 45"		フォーム	600	0:11:00
Swim(2)	100 × 3	2	1' 50"		E/H by50m	600	0:11:00
Swim(3)	50 × 3	2	0' 45"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30"	300	0:04:30 0:00:30
Swim	100 × 2	1	1' 50"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	200	0:03:40
Down					各自		0:05:00
Total						2500	1:01:40

テクニック

スピード

変化
17_01_21



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 呼吸制限
 - スピード変化

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	100 × 2	1	2' 45"		スカーリング/Swim/ドックパドル/Swim by25m キック打つ	200	0:05:30
Swim	75 × 4	1	1' 20"		ビルドアップ by25m	300	0:05:20
Swim(1)	150 × 1	2	3' 00"		フォーム	300	0:06:00
Swim(2)	100 × 3	2	2' 00"		E/H by50m	600	0:12:00
Swim(3)	50 × 3	2	0' 50"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30"	300	0:05:00 0:00:30
Swim	100 × 3	1	2' 00"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	300	0:06:00
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:01:20

テクニック

スピード

変化
17_01_21



【テーマ】

- 左右のバランス
- 呼吸制限
- スピード変化

3

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 3	1	1' 05"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸	150	0:03:15
Drill	100 × 2	1	2' 45"		スカーリング/Swim/ドックパドル/Swim by25m キック打つ	200	0:05:30
Swim	75 × 4	1	1' 30"		ビルドアップ by25m	300	0:06:00
Swim(1)	150 × 1	2	3' 15"		フォーム	300	0:06:30
Swim(2)	100 × 3	2	2' 10"		E/H by50m	600	0:13:00
Swim(3)	50 × 3	2	0' 55"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30"	300	0:05:30 0:00:30
Swim	100 × 3	1	2' 10"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	300	0:06:30
Down					各自		0:05:00
Total						2150	1:01:45

テクニック

スピード

変化
17_01_21



【テーマ】

- 左右のバランス
- 呼吸制限
- スピード変化

2

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 3	1	1' 15"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸	150	0:03:45
Drill	100 × 2	1	3' 00"		スカーリング/Swim/ドックパドル/Swim by25m キック打つ	200	0:06:00
Swim	75 × 4	1	1' 40"		ビルドアップ by25m	300	0:06:40
Swim(1)	150 × 1	2	3' 30"		フォーム	300	0:07:00
Swim(2)	100 × 2	2	2' 15"		E/H by50m	400	0:09:00
Swim(3)	50 × 3	2	1' 00"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30"	300	0:06:00 0:00:30
Swim	100 × 3	1	2' 20"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	300	0:07:00
Down					各自		0:05:00
Total						1950	1:00:55

テクニック

スピード

変化
17_01_21



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 呼吸制限
 - スピード変化

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	100 × 2	1	3' 15"		スカーリング/Swim/ドックパドル/Swim by25m キック打つ	200	0:06:30
Swim	75 × 4	1	2' 00"		ビルドアップ by25m	300	0:08:00
Swim(1)	150 × 1	2	4' 00"		フォーム	300	0:08:00
Swim(2)	100 × 2	2	2' 45"		E/H by50m	400	0:11:00
Swim(3)	50 × 2	2	1' 15"		H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト30"	200	0:05:00 0:00:30
Swim	100 × 1	1	2' 45"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m	100	0:02:45
Down					各自		0:05:00
Total						1650	1:01:15