

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_01_24



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スタミナ強化

6

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	0' 55"		ゆっくり大きく	300	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	100 × 3	1	1' 40"		丁寧	300	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		5ドック1ストローク プルブイ足首	150	0:04:30
Pull	50 × 12	1	0' 50"		1E1H パドル プルブイ	600	0:10:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		3スカル1ストローク プルブイ足首	150	0:04:30
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 × 16	1	1' 35"		一定ペース HR→23~25/10"	1600	0:25:20
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右キック/左キック/両足 グライド	150	0:04:00
Dash	25 × 4	1	0' 45"		フローティングスタート	100	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						3750	1:25:50

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_01_24



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スタミナ強化

5

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	100 × 3	1	1' 50"		丁寧	300	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		5ドック1ストローク プルブイ足首	150	0:04:30
Pull	50 × 10	1	0' 55"		1E1H パドル プルブイ	500	0:09:10
Drill	25 × 6	1	0' 45"		3スカル1ストローク プルブイ足首	150	0:04:30
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 × 14	1	1' 45"		一定ペース HR→23~25/10"	1400	0:24:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右キック/左キック/両足 グライド	150	0:04:00
Dash	25 × 4	1	0' 45"		フローティングスタート	100	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						3450	1:25:10

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_01_24



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スタミナ強化

4

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:45
Swim	100 × 3	1	2' 00"		丁寧	300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		5ドック1ストローク プルブイ足首	150	0:05:00
Pull	50 × 8	1	1' 00"		1E1H パドル プルブイ	400	0:08:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		3スカル1ストローク プルブイ足首	150	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	150	0:03:45
Swim	100 × 12	1	1' 55"		一定ペース HR→23~25/10"	1200	0:23:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック/両足 グライド	150	0:04:30
Dash	25 × 4	1	0' 45"		フローティングスタート	100	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						3150	1:25:40

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_01_24



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スタミナ強化

3

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 05"		ゆっくり大きく	300	0:06:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:00
Swim	100 × 3	1	2' 10"		丁寧	300	0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		5ドック1ストローク プルブイ足首	150	0:05:00
Pull	50 × 8	1	1' 05"		1E1H パドル プルブイ	400	0:08:40
Drill	25 × 6	1	0' 50"		3スカル1ストローク プルブイ足首	150	0:05:00
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 × 10	1	2' 05"		一定ペース HR→23~25/10"	1000	0:20:50
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック/両足 グライド	150	0:04:30
Dash	25 × 4	1	0' 50"		フローティングスタート	100	0:03:20
Down					各自		0:05:00
Total						2950	1:26:20

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_01_24



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スタミナ強化

2

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 15"		ゆっくり大きく	300	0:07:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:30
Swim	100 × 3	1	2' 20"		丁寧	300	0:07:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		5ドック1ストローク プルブイ足首	150	0:05:30
Pull	50 × 6	1	1' 10"		1E1H パドル プルブイ	300	0:07:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		3スカル1ストローク プルブイ足首	150	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	150	0:04:30
Swim	100 × 8	1	2' 15"		一定ペース HR→23~25/10"	800	0:18:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Kick	50 × 3	1	1' 40"		右キック/左キック/両足 グライド	150	0:05:00
Dash	25 × 4	1	0' 50"		フローティングスタート	100	0:03:20
Down					各自		0:05:00
Total						2650	1:25:50

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_01_24



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- スタミナ強化

1

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 4	1	1' 30"		ゆっくり大きく	200	0:06:00
Drill	50 × 3	1	1' 40"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:05:00
Swim	100 × 2	1	2' 45"		丁寧	200	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 55"		5ドック1ストローク プルブイ足首	150	0:05:30
Pull	50 × 6	1	1' 30"		1E1H パドル プルブイ	300	0:09:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		3スカル1ストローク プルブイ足首	150	0:05:30
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 × 6	1	2' 40"		一定ペース HR→23~25/10"	600	0:16:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Kick	50 × 3	1	1' 50"		右キック/左キック/両足 グライド	150	0:05:30
Dash	25 × 4	1	0' 50"		フローティングスタート	100	0:03:20
Down					各自		0:05:00
Total						2250	1:24:40