

テクニック

筋持久力

スピード
17_01_27



【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
Swim	100 × 3	1	1' 40"		丁寧に	300	0:05:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		6サイド/Swim by25m	150	0:03:30
Swim	150 × 3	1	2' 30"		ビルドアップ by50m	450	0:07:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Kick(1)	25 × 2	3	1' 00"		キックダッシュ 呼吸少なく	150	0:06:00
Swim(2)	50 × 3	3	0' 50"		パドルありスイム 呼吸少なく	450	0:07:30
Swim(3)	100 × 3	3	1' 25"		H 頑張ろう	900	0:12:45
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:02:00
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
Pull	50 × 3	1	1' 10"		5ストローク3"ストップ プルバイ	150	0:03:30
Pull	100 × 6	1	1' 40"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m パドル プルバイ	600	0:10:00
Down					各自		0:05:00
Total						3700	1:25:15

テクニック

筋持久力

スピード
17_01_27



【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
Swim	100 × 3	1	1' 50"		丁寧に	300	0:05:30
Kick	50 × 3	1	1' 10"		6サイド/Swim by25m	150	0:03:30
Swim	150 × 3	1	2' 45"		ビルドアップ by50m	450	0:08:15
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Kick(1)	25 × 2	3	1' 00"		キックダッシュ 呼吸少なく	150	0:06:00
Swim(2)	50 × 3	3	0' 55"		パドルありスイム 呼吸少なく	450	0:08:15
Swim(3)	100 × 3	3	1' 35"		H 頑張ろう	900	0:14:15
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:02:00
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
Pull	50 × 3	1	1' 10"		5ストローク3"ストップ プルバイ	150	0:03:30
Pull	100 × 3	1	1' 50"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m パドル プルバイ	300	0:05:30
Down					各自		0:05:00
Total						3450	1:25:25

テクニック

筋持久力

スピード
17_01_27



【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
Swim	100 × 2	1	2' 00"		丁寧に	200	0:04:00
Kick	50 × 3	1	1' 15"		6サイド/Swim by25m	150	0:03:45
Swim	150 × 2	1	3' 00"		ビルドアップ by50m	300	0:06:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Kick(1)	25 × 2	3	1' 00"		キックダッシュ 呼吸少なく	150	0:06:00
Swim(2)	50 × 3	3	1' 00"		パドルありスイム 呼吸少なく	450	0:09:00
Swim(3)	100 × 3	3	1' 45"		H 頑張ろう	900	0:15:45
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:02:00
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
Pull	50 × 3	1	1' 15"		5ストローク3"ストップ プルバイ	150	0:03:45
Pull	100 × 3	1	2' 00"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m パドル プルバイ	300	0:06:00
Down					各自		0:05:00
Total						3150	1:25:40

テクニック

筋持久力

スピード
17_01_27



【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
Swim	100 × 3	1	2' 10"		丁寧に	300	0:06:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		6サイド/Swim by25m	150	0:04:00
Swim	150 × 3	1	3' 15"		ビルドアップ by50m	450	0:09:45
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Kick(1)	25 × 2	2	1' 00"		キックダッシュ 呼吸少なく	100	0:04:00
Swim(2)	50 × 3	2	1' 05"		パドルありスイム 呼吸少なく	300	0:06:30
Swim(3)	100 × 3	2	1' 55"		H 頑張ろう	600	0:11:30
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
Drill	50 × 4	1	1' 20"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	200	0:05:20
Pull	50 × 3	1	1' 20"		5ストローク3"ストップ プルバイ	150	0:04:00
Pull	100 × 3	1	2' 10"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m パドル プルバイ	300	0:06:30
Down					各自		0:05:00
Total						2950	1:26:05

テクニック

筋持久力

スピード
17_01_27



【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
Swim	100 × 3	1	2' 20"		丁寧に	300	0:07:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		6サイド/Swim by25m	150	0:04:30
Swim	150 × 2	1	3' 30"		ビルドアップ by50m	300	0:07:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Kick(1)	25 × 2	2	1' 00"		キックダッシュ 呼吸少なく	100	0:04:00
Swim(2)	50 × 3	2	1' 10"		パドルありスイム 呼吸少なく	300	0:07:00
Swim(3)	100 × 3	2	2' 05"		H 頑張ろう	600	0:12:30
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
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
Pull	50 × 3	1	1' 30"		5ストローク3"ストップ プルバイ	150	0:04:30
Pull	100 × 3	1	2' 20"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m パドル プルバイ	300	0:07:00
Down					各自		0:05:00
Total						2750	1:26:00

テクニック

筋持久力

スピード
17_01_27



【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
Swim	100 × 2	1	2' 45"		丁寧に	200	0:05:30
Kick	50 × 3	1	1' 40"		6サイド/Swim by25m	150	0:05:00
Swim	150 × 2	1	4' 00"		ビルドアップ by50m	300	0:08:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Kick(1)	25 × 2	2	1' 00"		キックダッシュ 呼吸少なく	100	0:04:00
Swim(2)	50 × 3	2	1' 30"		パドルありスイム 呼吸少なく	300	0:09:00
Swim(3)	100 × 2	2	2' 30"		H 頑張ろう	400	0:10:00
					(1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1'		0:01:00
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
Pull	50 × 3	1	1' 40"		5ストローク3"ストップ プルバイ	150	0:05:00
Pull	100 × 3	1	2' 45"		Swim・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by25m パドル プルバイ	300	0:08:15
Down					各自		0:05:00
Total						2350	1:25:45