

テクニック

スピード

筋持久力
17_02_25



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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"		ゆっくり大きく	300	0:05:30
Swim	75 × 4	1	1' 15"		ビルドアップ by25m	300	0:05:00
Swim	150 × 4	1	2' 20"		レースペース	600	0:09:20
Drill	50 × 3	1	1' 10"		ロングドック/Swim by25m キック打つ	150	0:03:30
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
Drill	25 × 6	1	0' 35"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:03:30
Swim	150 × 4	1	2' 15"		H 頑張ろう	600	0:09:00
Swim	50 × 4	1	1' 00"		1~4DES	200	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						2600	1:00:50

テクニック

スピード

筋持久力
17_02_25



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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"		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Swim	75 × 4	1	1' 20"		ビルドアップ by25m	300	0:05:20
Swim	150 × 3	1	2' 40"		レースペース	450	0:08:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		ロングドック/Swim by25m キック打つ	150	0:03:30
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
Drill	25 × 6	1	0' 35"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:03:30
Swim	150 × 4	1	2' 30"		H 頑張ろう	600	0:10:00
Swim	50 × 3	1	1' 00"		1~3DES	150	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						2400	1:01:00

テクニック

スピード

筋持久力
17_02_25



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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"		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Swim	75 × 4	1	1' 30"		ビルドアップ by25m	300	0:06:00
Swim	150 × 3	1	3' 00"		レースペース	450	0:09:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		ロングドック/Swim by25m キック打つ	150	0:03:45
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
Drill	25 × 4	1	0' 40"		キャッチアップ ビート板タッチ	100	0:02:40
Swim	150 × 3	1	2' 45"		H 頑張ろう	450	0:08:15
Swim	50 × 3	1	1' 05"		1~3DES	150	0:03:15
Down					各自		0:05:00
Total						2200	1:01:15

テクニック

スピード

筋持久力
17_02_25



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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 × 5	1	1' 05"		ゆっくり大きく	250	0:05:25
Swim	75 × 4	1	1' 45"		ビルドアップ by25m	300	0:07:00
Swim	100 × 3	1	2' 10"		レースペース	300	0:06:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"		ロングドック/Swim by25m キック打つ	150	0:04:00
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
Drill	25 × 4	1	0' 45"		キャッチアップ ビート板タッチ	100	0:03:00
Swim	150 × 3	1	3' 00"		H 頑張ろう	450	0:09:00
Swim	50 × 3	1	1' 10"		1~3DES	150	0:03:30
Down					各自		0:05:00
Total						2000	1:01:25

テクニック

スピード

筋持久力
17_02_25



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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 × 4	1	1' 15"		ゆっくり大きく	200	0:05:00
Swim	75 × 4	1	2' 00"		ビルドアップ by25m	300	0:08:00
Swim	100 × 3	1	2' 20"		レースペース	300	0:07:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		ロングドック/Swim by25m キック打つ	150	0:04:30
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
Drill	25 × 4	1	0' 45"		キャッチアップ ビート板タッチ	100	0:03:00
Swim	100 × 3	1	2' 10"		H 頑張ろう	300	0:06:30
Swim	50 × 3	1	1' 15"		1~3DES	150	0:03:45
Down					各自		0:05:00
Total						1800	1:01:25

テクニック

スピード

筋持久力
17_02_25



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - 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 × 4	1	1' 30"		ゆっくり大きく	200	0:06:00
Swim	75 × 2	1	2' 15"		ビルドアップ by25m	150	0:04:30
Swim	100 × 3	1	2' 45"		レースペース	300	0:08:15
Drill	50 × 3	1	1' 40"		ロングドック/Swim by25m キック打つ	150	0:05:00
Kick	75 × 2	1	2' 20"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	150	0:04:40
Drill	25 × 6	1	0' 50"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:05:00
Swim	100 × 3	1	2' 30"		H 頑張ろう	300	0:07:30
Swim	50 × 3	1	1' 30"		1~3DES	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						1550	1:00:25