

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_03_04



【テーマ】

- 大きい泳ぎ
- 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 | 25 × 8 | 1 | 0' 35" | | FR×2・BA×1・BR×1 繰返し | 200 | 0:04:40 |
| 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 | 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" | | E/H by25m | 300 | 0:05:00 |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 10" | | 片手横右/左 by25m | 150 | 0:03:30 |
| Swim | 100 × 15 | 1 | 1' 35" | | 一定ペース | 1500 | 0:23:45 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 2600 | 1:01:25 |

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_03_04



【テーマ】

- 大きい泳ぎ
- 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 | 25 × 8 | 1 | 0' 35" | | FR×2・BA×1・BR×1 繰返し | 200 | 0:04:40 |
| 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 | 50 × 4 | 1 | 1' 10" | | スカーリング/Swim by25m キック打つ | 200 | 0:04:40 |
| Swim | 50 × 6 | 1 | 0' 55" | | E/H by25m | 300 | 0:05:30 |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 10" | | 片手横右/左 by25m | 150 | 0:03:30 |
| Swim | 100 × 12 | 1 | 1' 45" | | 一定ペース | 1200 | 0:21:00 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 2350 | 1:01:00 |

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_03_04



【テーマ】

- 大きい泳ぎ
- 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 | 25 × 8 | 1 | 0' 40" | | FR×2・BA×1・BR×1 繰返し | 200 | 0:05:20 |
| 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 | 50 × 4 | 1 | 1' 15" | | スカーリング/Swim by25m キック打つ | 200 | 0:05:00 |
| Swim | 50 × 6 | 1 | 1' 00" | | E/H by25m | 300 | 0:06:00 |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 15" | | 片手横右/左 by25m | 150 | 0:03:45 |
| Swim | 100 × 10 | 1 | 1' 55" | | 一定ペース | 1000 | 0:19:10 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 2150 | 1:01:35 |

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_03_04



【テーマ】

- 大きい泳ぎ
- 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 | 25 × 8 | 1 | 0' 45" | | FR×2・BA×1・BR×1 繰返し | 200 | 0:06:00 |
| 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 | 50 × 4 | 1 | 1' 20" | | スカーリング/Swim by25m キック打つ | 200 | 0:05:20 |
| Swim | 50 × 6 | 1 | 1' 05" | | E/H by25m | 300 | 0:06:30 |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 20" | | 片手横右/左 by25m | 150 | 0:04:00 |
| Swim | 100 × 8 | 1 | 2' 05" | | 一定ペース | 800 | 0:16:40 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 1950 | 1:01:30 |

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_03_04



【テーマ】

- 大きい泳ぎ
- 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 | 25 × 8 | 1 | 0' 45" | | FR×2・BA×1・BR×1 繰返し | 200 | 0:06:00 |
| 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 | 50 × 4 | 1 | 1' 30" | | スカーリング/Swim by25m キック打つ | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 50 × 6 | 1 | 1' 15" | | E/H by25m | 300 | 0:07:30 |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | | 片手横右/左 by25m | 150 | 0:04:30 |
| Swim | 100 × 6 | 1 | 2' 15" | | 一定ペース | 600 | 0:13:30 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 1750 | 1:01:10 |

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_03_04



【テーマ】

- 大きい泳ぎ
- 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 | 25 × 8 | 1 | 0' 50" | | FR×2・BA×1・BR×1 繰返し | 200 | 0:06:40 |
| 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 |
| 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 × 4 | 1 | 1' 30" | | E/H by25m | 200 | 0:06:00 |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 40" | | 片手横右/左 by25m | 150 | 0:05:00 |
| Swim | 100 × 5 | 1 | 2' 45" | | 一定ペース | 500 | 0:13:45 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 1500 | 1:00:25 |