

テクニック

スピード

筋持久力
17_03_11



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - キャッチの意識
 - 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"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:05:30
Drill					その場でスカーリング30" × 2 レスト30"		0:02:00
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
Swim	100 × 3	4	1' 25"		H 頑張ろう セットレスト30"	1200	0:17:00 0:01:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	75 × 4	1	1' 20"		ゲー・チョキ・パー by25m	300	0:05:20
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→フローティングスタート 偶数→スタンディングスタート	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						2500	1:01:20

テクニック

スピード

筋持久力
17_03_11



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - キャッチの意識
 - 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"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:00
Drill					その場でスカーリング30" × 2 レスト30"		0:02:00
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
Swim	100 × 3	3	1' 35"		H 頑張ろう セットレスト30"	900	0:14:15 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	75 × 4	1	1' 30"		ゲー・チョキ・パー by25m	300	0:06:00
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→フローティングスタート 偶数→スタンディングスタート	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						2250	1:00:55

テクニック

スピード

筋持久力
17_03_11



【テーマ】

- 左右のバランス
- キャッチの意識
- 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"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:00
Drill					その場でスカーリング30" × 2 レスト30"		0:02:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		スカーリング/Swim by25m キック打つ	150	0:03:45
Swim	50 × 4	1	1' 00"		E/H by25m	200	0:04:00
Swim	100 × 3	3	1' 45"		H 頑張ろう セットレスト30"	900	0:15:45 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Drill	75 × 4	1	1' 40"		ゲー・チョキ・パー by25m	300	0:06:40
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→フローティングスタート 偶数→スタンディングスタート	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						2100	1:01:20

テクニック

スピード

筋持久力
17_03_11



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - キャッチの意識
 - 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 × 3	1	1' 05"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸	150	0:03:15
Drill					その場でスカーリング30" × 2 レスト30"		0:02:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"		スカーリング/Swim by25m キック打つ	150	0:04:00
Swim	50 × 3	1	1' 05"		E/H by25m	150	0:03:15
Swim	100 × 3	3	1' 55"		H 頑張ろう セットレスト30"	900	0:17:15 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	75 × 4	1	1' 50"		ゲー・チョキ・パー by25m	300	0:07:20
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→フローティングスタート 偶数→スタンディングスタート	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						1900	1:01:05

テクニック

スピード

筋持久力
17_03_11



【テーマ】

- 左右のバランス
- キャッチの意識
- 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 × 3	1	1' 15"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸	150	0:03:45
Drill					その場でスカーリング30" × 2 レスト30"		0:02:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		スカーリング/Swim by25m キック打つ	150	0:04:30
Swim	50 × 5	1	1' 15"		E/H by25m	250	0:06:15
Swim	100 × 3	2	2' 05"		H 頑張ろう セットレスト30"	600	0:12:30 0:00:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	75 × 4	1	2' 00"		ゲー・チョキ・パー by25m	300	0:08:00
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→フローティングスタート 偶数→スタンディングスタート	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						1700	1:00:30

テクニック

スピード

筋持久力
17_03_11



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - キャッチの意識
 - 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 × 3	1	1' 30"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸	150	0:04:30
Drill					その場でスカーリング30" × 2 レスト30"		0:02:00
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 × 3	1	1' 30"		E/H by25m	150	0:04:30
Swim	100 × 3	2	2' 40"		H 頑張ろう セットレスト30"	600	0:16:00 0:00:30
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Drill	75 × 2	1	2' 15"		ゲー・チョキ・パー by25m	150	0:04:30
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→フローティングスタート 偶数→スタンディングスタート	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						1450	1:00:20