

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_03_14



【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- ペースコントロール

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"		DES	300	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		5ドック1ストローク プルバイ	150	0:04:30
Pull	200 × 4	1	3' 15"		丁寧に パドル プルバイ	800	0:13:00
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
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(1)	150 × 4	1	2' 15"		H	600	0:09:00
Swim(2)	50 × 3	1	1' 00"		E	150	0:03:00
Swim(3)	100 × 4	1	1' 30"		H	400	0:06:00
					(1)→(2)→(3)レストなし		
Drill	25 × 6	1	0' 45"		3スカル1ストローク プルバイ	150	0:04:30
Pull	50 × 3	1	1' 10"		フィスト/Pull プルバイ	150	0:03:30
Swim	50 × 5	1	0' 50"		H/E by25m	250	0:04:10
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3700	1:26:10



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - ペースコントロール

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"		DES	300	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		5ドック1ストローク プルブイ	150	0:04:30
Pull	200 × 3	1	3' 30"		丁寧に パドル プルブイ	600	0:10:30
Pull	50 × 3	1	1' 10"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:03:30
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(1)	150 × 4	1	2' 30"		H	600	0:10:00
Swim(2)	50 × 3	1	1' 00"		E	150	0:03:00
Swim(3)	100 × 4	1	1' 40"		H	400	0:06:40
					(1)→(2)→(3)レストなし		
Drill	25 × 6	1	0' 45"		3スカル1ストローク プルブイ	150	0:04:30
Pull	50 × 3	1	1' 10"		フィスト/Pull プルブイ	150	0:03:30
Swim	50 × 5	1	0' 55"		H/E by25m	250	0:04:35
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3500	1:26:15



【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- ペースコントロール

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 × 3	1	2' 00"		DES	300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		5ドック1ストローク プルバイ	150	0:05:00
Pull	200 × 2	1	3' 45"		丁寧に パドル プルバイ	400	0:07:30
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
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(1)	150 × 3	1	2' 45"		H	450	0:08:15
Swim(2)	50 × 3	1	1' 05"		E	150	0:03:15
Swim(3)	100 × 3	1	1' 50"		H	300	0:05:30
					(1)→(2)→(3)レストなし		
Drill	25 × 6	1	0' 50"		3スカル1ストローク プルバイ	150	0:05:00
Pull	50 × 4	1	1' 15"		フィスト/Pull プルバイ	200	0:05:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"		H/E by25m	300	0:06:00
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3150	1:26:30

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_03_14



【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- ペースコントロール

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"		DES	300	0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		5ドック1ストローク プルバイ	150	0:05:00
Pull	150 × 2	1	3' 15"		丁寧に パドル プルバイ	300	0:06:30
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
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(1)	150 × 2	1	3' 00"		H	300	0:06:00
Swim(2)	50 × 3	1	1' 10"		E	150	0:03:30
Swim(3)	100 × 3	1	2' 00"		H	300	0:06:00
					(1)→(2)→(3)レストなし		
Drill	25 × 6	1	0' 50"		3スカル1ストローク プルバイ	150	0:05:00
Pull	50 × 3	1	1' 20"		フィスト/Pull プルバイ	150	0:04:00
Swim	50 × 6	1	1' 05"		H/E by25m	300	0:06:30
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2850	1:26:00

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_03_14



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - ペースコントロール

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"		DES	300	0:07:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		5ドック1ストローク プルバイ	150	0:05:30
Pull	150 × 2	1	3' 30"		丁寧に パドル プルバイ	300	0:07:00
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
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(1)	150 × 2	1	3' 15"		H	300	0:06:30
Swim(2)	50 × 2	1	1' 15"		E	100	0:02:30
Swim(3)	100 × 3	1	2' 10"		H	300	0:06:30
					(1)→(2)→(3)レストなし		
Drill	25 × 6	1	0' 55"		3スカル1ストローク プルバイ	150	0:05:30
Pull	50 × 3	1	1' 30"		フィスト/Pull プルバイ	150	0:04:30
Swim	50 × 3	1	1' 15"		H/E by25m	150	0:03:45
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2650	1:26:45

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_03_14



【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- ペースコントロール

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"		DES	200	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 55"		5ドック1ストローク プルバイ	150	0:05:30
Pull	100 × 3	1	2' 40"		丁寧に パドル プルバイ	300	0:08:00
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
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(1)	150 × 2	1	4' 00"		H	300	0:08:00
Swim(2)	50 × 2	1	1' 30"		E	100	0:03:00
Swim(3)	100 × 2	1	2' 40"		H	200	0:05:20
					(1)→(2)→(3)レストなし		
Drill	25 × 6	1	0' 55"		3スカル1ストローク プルバイ	150	0:05:30
Pull	50 × 3	1	1' 40"		フィスト/Pull プルバイ	150	0:05:00
Swim	50 × 3	1	1' 30"		H/E by25m	150	0:04:30
Dash	25 × 4	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE 偶数→呼吸少なく	100	0:03:20
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:25:20