

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_04_04



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スタミナ強化

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	100 × 3	1	1' 40"		E/H by50m	300	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ドックパドル プルブイ	150	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		両手プル プルブイ	150	0:04:30
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
Pull	100 × 6	1	1' 40"		パドル プルブイ	600	0:10:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		12サイドスカーリングキック	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		3スカル3ストローク	150	0:03:30
Swim	100 × 15	1	1' 35"		レースペース	1500	0:23:45
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→前半12.5m顔上げ 偶数→後半12.5m顔上げ	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3700	1:25:45



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スタミナ強化

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	100 × 3	1	1' 50"		E/H by50m	300	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ドックパドル プルブイ	150	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		両手プル プルブイ	150	0:04:30
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
Pull	100 × 6	1	1' 50"		パドル プルブイ	600	0:11:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		12サイドスカーリングキック	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		3スカル3ストローク	150	0:03:30
Swim	100 × 12	1	1' 45"		レースペース	1200	0:21:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→前半12.5m顔上げ 偶数→後半12.5m顔上げ	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3400	1:25:00



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スタミナ強化

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	100 × 3	1	2' 00"		E/H by50m	300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ドックパドル プルブイ	150	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		両手プル プルブイ	150	0:05:00
Pull	50 × 3	1	1' 15"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:03:45
Pull	100 × 5	1	2' 00"		パドル プルブイ	500	0:10:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		12サイドスカーリングキック	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 15"		3スカル3ストローク	150	0:03:45
Swim	100 × 10	1	1' 55"		レースペース	1000	0:19:10
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→前半12.5m顔上げ 偶数→後半12.5m顔上げ	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3100	1:25:20



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スタミナ強化

3

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 05"		ゆっくり大きく	300	0:06:30
Swim	100 × 3	1	2' 10"		E/H by50m	300	0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ドックパドル プルブイ	150	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		両手プル プルブイ	150	0:05:00
Pull	50 × 3	1	1' 20"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:04:00
Pull	100 × 5	1	2' 10"		パドル プルブイ	500	0:10:50
Kick	50 × 3	1	1' 30"		12サイドスカーリングキック	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"		3スカル3ストローク	150	0:04:00
Swim	100 × 8	1	2' 05"		レースペース	800	0:16:40
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→前半12.5m顔上げ 偶数→後半12.5m顔上げ	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2900	1:26:00

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_04_04



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スタミナ強化

2

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 15"		ゆっくり大きく	300	0:07:30
Swim	100 × 3	1	2' 20"		E/H by50m	300	0:07:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		ドックパドル プルブイ	150	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 55"		両手プル プルブイ	150	0:05:30
Pull	50 × 3	1	1' 30"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:04:30
Pull	100 × 4	1	2' 20"		パドル プルブイ	400	0:09:20
Kick	50 × 3	1	1' 40"		12サイドスカーリングキック	150	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		3スカル3ストローク	150	0:04:30
Swim	100 × 6	1	2' 15"		レースペース	600	0:13:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→前半12.5m顔上げ 偶数→後半12.5m顔上げ	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2600	1:25:20



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スタミナ強化

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	100 × 3	1	2' 45"		E/H by50m	300	0:08:15
Drill	25 × 6	1	0' 55"		ドックパドル プルブイ	150	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 55"		両手プル プルブイ	150	0:05:30
Pull	50 × 3	1	1' 40"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:05:00
Pull	100 × 3	1	2' 45"		パドル プルブイ	300	0:08:15
Kick	50 × 3	1	1' 50"		12サイドスカーリングキック	150	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 40"		3スカル3ストローク	150	0:05:00
Swim	100 × 5	1	2' 40"		レースペース	500	0:13:20
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→前半12.5m顔上げ 偶数→後半12.5m顔上げ	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:25:40