

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_04_07



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - レースペースの確認

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
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
Swim	100 × 6	1	1' 40"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by2	600	0:10:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		両手プル プルブイ足首	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	50 × 3	1	1' 00"		DPS ストローク数少なく	150	0:03:00
Swim(1)	200 × 1	4	3' 00"		レースペース	800	0:12:00
Swim(2)	50 × 2	4	1' 00"		E (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし	400	0:08:00
Drill	50 × 4	1	1' 10"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	200	0:04:40
Pull	100 × 8	1	1' 35"		丁寧に パドル プルブイ	800	0:12:40
Swim	100 × 1	1	1' 40"		フォーム	100	0:01:40
Down					各自		0:05:00
Total						3950	1:26:30



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - レースペースの確認

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
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
Swim	100 × 6	1	1' 50"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by2	600	0:11:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		両手プル プルブイ足首	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	50 × 3	1	1' 00"		DPS ストローク数少なく	150	0:03:00
Swim(1)	200 × 1	4	3' 15"		レースペース	800	0:13:00
Swim(2)	50 × 2	4	1' 00"		E (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし	400	0:08:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	150	0:03:30
Pull	100 × 6	1	1' 45"		丁寧に パドル プルブイ	600	0:10:30
Swim	100 × 1	1	1' 50"		フォーム	100	0:01:50
Down					各自		0:05:00
Total						3700	1:26:30

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_04_07



【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- レースペースの確認

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
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
Swim	100 × 5	1	2' 00"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by2	500	0:10:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		両手プル プルブイ足首	150	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:45
Swim	50 × 3	1	1' 05"		DPS ストローク数少なく	150	0:03:15
Swim(1)	200 × 1	3	3' 30"		レースペース	600	0:10:30
Swim(2)	50 × 2	3	1' 15"		E (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし	300	0:07:30
Drill	50 × 4	1	1' 15"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	200	0:05:00
Pull	100 × 6	1	1' 55"		丁寧に パドル プルブイ	600	0:11:30
Swim	100 × 1	1	2' 00"		フォーム	100	0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						3350	1:26:50

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_04_07



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - レースペースの確認

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
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
Swim	100 × 4	1	2' 10"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by2	400	0:08:40
Drill	25 × 6	1	0' 50"		両手プル プルブイ足首	150	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:00
Swim	50 × 3	1	1' 10"		DPS ストローク数少なく	150	0:03:30
Swim(1)	200 × 1	3	3' 45"		レースペース	600	0:11:15
Swim(2)	50 × 2	3	1' 15"		E (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし	300	0:07:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	150	0:04:00
Pull	100 × 5	1	2' 05"		丁寧に パドル プルブイ	500	0:10:25
Swim	100 × 1	1	2' 10"		フォーム	100	0:02:10
Down					各自		0:05:00
Total						3100	1:26:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_04_07



【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- レースペースの確認

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
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
Swim	100 × 3	1	2' 20"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by2	300	0:07:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		両手プル プルブイ足首	150	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:30
Swim	50 × 3	1	1' 15"		DPS ストローク数少なく	150	0:03:45
Swim(1)	150 × 1	3	3' 15"		レースペース	450	0:09:45
Swim(2)	50 × 2	3	1' 30"		E (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし	300	0:09:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	150	0:04:30
Pull	100 × 4	1	2' 15"		丁寧に パドル プルブイ	400	0:09:00
Swim	100 × 1	1	2' 20"		フォーム	100	0:02:20
Down					各自		0:05:00
Total						2750	1:26:30

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_04_07



【テーマ】

- 左右のバランス
- 大きい泳ぎ
- レースペースの確認

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
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
Swim	100 × 3	1	2' 45"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by2	300	0:08:15
Drill	25 × 6	1	0' 55"		両手プル プルブイ足首	150	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 40"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:05:00
Swim	50 × 3	1	1' 30"		DPS ストローク数少なく	150	0:04:30
Swim(1)	150 × 1	2	4' 00"		レースペース	300	0:08:00
Swim(2)	50 × 2	2	1' 30"		E (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし	200	0:06:00
Drill	50 × 3	1	1' 40"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	150	0:05:00
Pull	100 × 4	1	2' 45"		丁寧に パドル プルブイ	400	0:11:00
Swim	100 × 1	1	2' 45"		フォーム	100	0:02:45
Down					各自		0:05:00
Total						2400	1:26:00