

テクニック

変化

スピード
17_04_11



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スピード変化

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	150 × 3	1	2' 30"		DES	450	0:07:30
Kick	100 × 2	1	2' 30"		板ヘッドダウン/グライド by50m	200	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		顔上げスカーリング/Swim by25m	150	0:03:30
Swim	150 × 4	1			-2' 40"-2' 30"-2' 20"-2' 10"	600	0:09:40
Drill	25 × 6	1	0' 35"		FLY 右手/左手/両手	150	0:03:30
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim(1)	50 × 3	4	1' 00"		DES	600	0:12:00
Swim(2)	150 × 1	4	2' 15"		H	600	0:09:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト30"		0:01:30
Pull	100 × 6	1	1' 40"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by2 パドル プルブイ	600	0:10:00
Down					各自		0:05:00
Total						3750	1:26:10

テクニック

変化

スピード
17_04_11



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スピード変化

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	150 × 3	1	2' 45"		DES	450	0:08:15
Kick	100 × 2	1	2' 45"		板ヘッドダウン/グライド by50m	200	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		顔上げスカーリング/Swim by25m	150	0:03:30
Swim	150 × 4	1			-2' 50"-2' 40"-2' 30"-2' 20"	600	0:10:20
Drill	25 × 4	1	0' 35"		FLY 右手/左手/両手	100	0:02:20
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim(1)	50 × 3	4	1' 00"		DES	600	0:12:00
Swim(2)	150 × 1	4	2' 30"		H	600	0:10:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト30"		0:01:30
Pull	100 × 4	1	1' 50"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by2 パドル プルブイ	400	0:07:20
Down					各自		0:05:00
Total						3500	1:25:45

テクニック

変化

スピード
17_04_11



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スピード変化

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	150 × 3	1	3' 00"		DES	450	0:09:00
Kick	100 × 2	1	3' 00"		板ヘッドダウン/グライド by50m	200	0:06:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		顔上げスカーリング/Swim by25m	150	0:03:45
Swim	150 × 3	1			-3' 00"-2' 50"-2' 40"	450	0:08:30
Drill	25 × 4	1	0' 40"		FLY 右手/左手/両手	100	0:02:40
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim(1)	50 × 3	4	1' 05"		DES	600	0:13:00
Swim(2)	150 × 1	4	2' 45"		H	600	0:11:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト30"		0:01:30
Pull	100 × 3	1	2' 00"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by2 パドル プルブイ	300	0:06:00
Down					各自		0:05:00
Total						3250	1:26:25

テクニック

変化

スピード
17_04_11



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スピード変化

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"		DES	300	0:06:30
Kick	100 × 2	1	3' 00"		板ヘッドダウン/グライド by50m	200	0:06:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"		顔上げスカーリング/Swim by25m	150	0:04:00
Swim	150 × 3	1			-3' 10"-3' 00"-2' 50"	450	0:09:00
Drill	25 × 4	1	0' 45"		FLY 右手/左手/両手	100	0:03:00
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim(1)	50 × 3	4	1' 10"		DES	600	0:14:00
Swim(2)	150 × 1	4	3' 00"		H	600	0:12:00
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト30"		0:01:30
Pull	100 × 2	1	2' 10"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by2 パドル プルブイ	200	0:04:20
Down					各自		0:05:00
Total						3000	1:25:50

テクニック

変化

スピード
17_04_11



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スピード変化

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"		DES	300	0:07:00
Kick	100 × 2	1	3' 15"		板ヘッドダウン/グライド by50m	200	0:06:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"		顔上げスカーリング/Swim by25m	150	0:04:30
Swim	150 × 3	1			-3' 20"-3' 10"-3' 00"	450	0:09:30
Drill	25 × 4	1	0' 45"		FLY 右手/左手/両手	100	0:03:00
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim(1)	50 × 3	3	1' 15"		DES	450	0:11:15
Swim(2)	150 × 1	3	3' 15"		H	450	0:09:45
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト30"		0:01:00
Pull	100 × 3	1	2' 20"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by2 パドル プルブイ	300	0:07:00
Down					各自		0:05:00
Total						2800	1:26:00

テクニック

変化

スピード
17_04_11



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スピード変化

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"		DES	300	0:08:15
Kick	100 × 2	1	3' 30"		板ヘッドダウン/グライド by50m	200	0:07:00
Drill	50 × 3	1	1' 40"		顔上げスカーリング/Swim by25m	150	0:05:00
Swim	100 × 3	1			-2' 50"-2' 40"-2' 30"	300	0:08:00
Drill	25 × 4	1	0' 50"		FLY 右手/左手/両手	100	0:03:20
Kick	25 × 4	1	1' 00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim(1)	50 × 3	3	1' 30"		DES	450	0:13:30
Swim(2)	100 × 1	3	2' 30"		H	300	0:07:30
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レスト30"		0:01:00
Pull	100 × 2	1	2' 45"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by2 パドル プルブイ	200	0:05:30
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:24:05