

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_06_10



- 【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 × 4 | 1 | 0' 55" | | 1/3呼吸 ゆっくり大きく | 200 | 0:03:40 |
| Drill | 25 × 4 | 1 | 0' 35" | | キャッチアップ ビート板タッチ | 100 | 0:02:20 |
| Swim | 100 × 3 | 1 | 1' 40" | | ストローク数少なく | 300 | 0:05:00 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 40" | | ドックパドル/ロングドックパドル by25m キック打つ | 150 | 0:04:00 |
| Swim | 100 × 16 | 1 | 1' 30" | | 一定ペース HR→23~25/10" | 1600 | 0:24:00 |
| Swim | 25 × 4 | 1 | 0' 35" | | E BR/FR by25m | 100 | 0:02:20 |
| 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 | | | | | | 2600 | 1:00:50 |

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_06_10



- 【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 × 4 | 1 | 1' 00" | | 1/3呼吸 ゆっくり大きく | 200 | 0:04:00 |
| Drill | 25 × 4 | 1 | 0' 35" | | キャッチアップ ビート板タッチ | 100 | 0:02:20 |
| Swim | 100 × 3 | 1 | 1' 50" | | ストローク数少なく | 300 | 0:05:30 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 40" | | ドックパドル/ロングドックパドル by25m キック打つ | 150 | 0:04:00 |
| Swim | 100 × 14 | 1 | 1' 40" | | 一定ペース HR→23~25/10" | 1400 | 0:23:20 |
| Swim | 25 × 4 | 1 | 0' 35" | | E BR/FR by25m | 100 | 0:02:20 |
| 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 | | | | | | 2400 | 1:01:00 |

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_06_10



- 【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 × 4 | 1 | 1' 00" | | 1/3呼吸 ゆっくり大きく | 200 | 0:04:00 |
| Drill | 25 × 4 | 1 | 0' 40" | | キャッチアップ ビート板タッチ | 100 | 0:02:40 |
| Swim | 100 × 3 | 1 | 2' 00" | | ストローク数少なく | 300 | 0:06:00 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 45" | | ドックパドル/ロングドックパドル by25m キック打つ | 150 | 0:04:30 |
| Swim | 100 × 12 | 1 | 1' 50" | | 一定ペース HR→23~25/10" | 1200 | 0:22:00 |
| Swim | 25 × 4 | 1 | 0' 40" | | E BR/FR by25m | 100 | 0:02:40 |
| 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 | | | | | | 2200 | 1:01:20 |

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_06_10



- 【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 × 4 | 1 | 1' 05" | | 1/3呼吸 ゆっくり大きく | 200 | 0:04:20 |
| Drill | 25 × 4 | 1 | 0' 45" | | キャッチアップ ビート板タッチ | 100 | 0:03:00 |
| Swim | 100 × 3 | 1 | 2' 10" | | ストローク数少なく | 300 | 0:06:30 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 45" | | ドックパドル/ロングドックパドル by25m キック打つ | 150 | 0:04:30 |
| Swim | 100 × 10 | 1 | 2' 00" | | 一定ペース HR→23~25/10" | 1000 | 0:20:00 |
| Swim | 25 × 4 | 1 | 0' 45" | | E BR/FR by25m | 100 | 0:03:00 |
| 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 | | | | | | 2000 | 1:01:20 |

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_06_10



- 【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 × 4 | 1 | 1' 15" | | 1/3呼吸 ゆっくり大きく | 200 | 0:05:00 |
| Drill | 25 × 4 | 1 | 0' 45" | | キャッチアップ ビート板タッチ | 100 | 0:03:00 |
| Swim | 100 × 3 | 1 | 2' 20" | | ストローク数少なく | 300 | 0:07:00 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 50" | | ドックパドル/ロングドックパドル by25m キック打つ | 150 | 0:05:00 |
| Swim | 100 × 8 | 1 | 2' 15" | | 一定ペース HR→23~25/10" | 800 | 0:18:00 |
| Swim | 25 × 4 | 1 | 0' 45" | | E BR/FR by25m | 100 | 0:03:00 |
| 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 | | | | | | 1800 | 1:01:00 |

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_06_10



- 【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" | | 1/3呼吸 ゆっくり大きく | 200 | 0:06:00 |
| Drill | 25 × 4 | 1 | 0' 50" | | キャッチアップ ビート板タッチ | 100 | 0:03:20 |
| Swim | 100 × 3 | 1 | 2' 50" | | ストローク数少なく | 300 | 0:08:30 |
| Drill | 25 × 4 | 1 | 0' 50" | | ドックパドル/ロングドックパドル by25m キック打つ | 100 | 0:03:20 |
| Swim | 100 × 6 | 1 | 2' 45" | | 一定ペース HR→23~25/10" | 600 | 0:16:30 |
| Swim | 25 × 4 | 1 | 0' 50" | | E BR/FR by25m | 100 | 0:03:20 |
| 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 | | | | | | 1550 | 1:01:00 |