

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_06_27



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - スタミナ強化
 - 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	50 × 3	1	1' 20"		右キック/左キック/両足	150	0:04:00
Swim	100 × 3	1	1' 40"		DES	300	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:04:30
Pull	150 × 4	1	2' 30"		丁寧に パドル プルブイ	600	0:10:00
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	100 × 14	1	1' 35"		一定ペース	1400	0:22:10
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Swim	50 × 6	3	0' 45"		レースペース セットレスト30"	900	0:13:30 0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						4050	1:26:10

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_06_27



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - スタミナ強化
 - 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	50 × 3	1	1' 20"		右キック/左キック/両足	150	0:04:00
Swim	100 × 3	1	1' 50"		DES	300	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:04:30
Pull	150 × 3	1	2' 45"		丁寧に パドル プルブイ	450	0:08:15
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	100 × 12	1	1' 45"		一定ペース	1200	0:21:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Swim	50 × 6	3	0' 50"		レースペース セットレスト30"	900	0:15:00 0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3700	1:25:45

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_06_27



【テーマ】

- 左右のバランス
- スタミナ強化
- 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	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック/両足	150	0:04:30
Swim	100 × 3	1	2' 00"		DES	300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:05:00
Pull	150 × 3	1	3' 00"		丁寧に パドル プルブイ	450	0:09:00
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	100 × 10	1	1' 55"		一定ペース	1000	0:19:10
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Swim	50 × 5	3	0' 55"		レースペース セットレスト30"	750	0:13:45 0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3350	1:25:50

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_06_27



【テーマ】

- 左右のバランス
- スタミナ強化
- 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	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック/両足	150	0:04:30
Swim	100 × 3	1	2' 10"		DES	300	0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:05:00
Pull	150 × 3	1	3' 15"		丁寧に パドル プルブイ	450	0:09:45
Drill	50 × 4	1	1' 20"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	200	0:05:20
Swim	100 × 8	1	2' 05"		一定ペース	800	0:16:40
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Swim	50 × 4	3	1' 00"		レースペース セットレスト30"	600	0:12:00 0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						3050	1:25:15

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_06_27



【テーマ】

- 左右のバランス
- スタミナ強化
- 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	50 × 3	1	1' 40"		右キック/左キック/両足	150	0:05:00
Swim	100 × 3	1	2' 20"		DES	300	0:07:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:05:30
Pull	150 × 3	1	3' 30"		丁寧に パドル プルブイ	450	0:10:30
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	100 × 8	1	2' 15"		一定ペース	800	0:18:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Swim	50 × 4	2	1' 10"		レースペース セットレスト30"	400	0:09:20 0:00:30
Down					各自		0:05:00
Total						2800	1:25:50

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_06_27



【テーマ】

- 左右のバランス
- スタミナ強化
- 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	50 × 3	1	1' 50"		右キック/左キック/両足	150	0:05:30
Swim	100 × 3	1	2' 45"		DES	300	0:08:15
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:05:30
Pull	150 × 2	1	4' 15"		丁寧に パドル プルブイ	300	0:08:30
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	100 × 6	1	2' 45"		一定ペース	600	0:16:30
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Swim	50 × 4	2	1' 20"		レースペース セットレスト30"	400	0:10:40 0:00:30
Down					各自		0:05:00
Total						2350	1:24:45