

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_07\_08



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 大きい泳ぎ
  - スピード強化

6

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	0' 55"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 35"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	50 × 3	1	1' 00"		DES	150	0:03:00
Swim	100 × 10	1	1' 35"		一定ペース	1000	0:15:50
Drill	25 × 6	1	0' 40"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:04:00
Swim	100 × 6	1	1' 25"		H 頑張ろう	600	0:08:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Dash	25 × 6	1	0' 30"		1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 繰返し	150	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						2600	1:00:20

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_07\_08



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 大きい泳ぎ
  - スピード強化

5

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 35"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	50 × 3	1	1' 00"		DES	150	0:03:00
Swim	100 × 8	1	1' 45"		一定ペース	800	0:14:00
Drill	25 × 6	1	0' 40"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:04:00
Swim	100 × 6	1	1' 35"		H 頑張ろう	600	0:09:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Dash	25 × 6	1	0' 30"		1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 繰返し	150	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						2400	1:00:00

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_07\_08



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 大きい泳ぎ
  - スピード強化

4

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 40"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:00
Swim	50 × 3	1	1' 05"		DES	150	0:03:15
Swim	100 × 6	1	1' 55"		一定ペース	600	0:11:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:04:30
Swim	100 × 5	1	1' 45"		H 頑張ろう	500	0:08:45
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Dash	25 × 6	1	0' 40"		1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 繰返し	150	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						2100	0:59:40

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_07\_08



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 大きい泳ぎ
  - スピード強化

3

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 05"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:30
Swim	50 × 3	1	1' 10"		DES	150	0:03:30
Swim	100 × 6	1	2' 05"		一定ペース	600	0:12:30
Drill	25 × 4	1	0' 45"		ロングドックパドル キック打つ	100	0:03:00
Swim	100 × 4	1	1' 55"		H 頑張ろう	400	0:07:40
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Dash	25 × 6	1	0' 45"		1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 繰返し	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						1950	1:00:10

テクニック

筋持久力

スピード  
17.07.08



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 大きい泳ぎ
  - スピード強化

2

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 3	1	1' 15"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸	150	0:03:45
Drill	25 × 6	1	0' 45"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:30
Swim	50 × 3	1	1' 15"		DES	150	0:03:45
Swim	100 × 6	1	2' 15"		一定ペース	600	0:13:30
Drill	25 × 4	1	0' 50"		ロングドックパドル キック打つ	100	0:03:20
Swim	100 × 4	1	2' 05"		H 頑張ろう	400	0:08:20
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Dash	25 × 6	1	0' 45"		1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 繰返し	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						1800	0:59:40

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_07\_08



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - 大きい泳ぎ
  - スピード強化

1

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 3	1	1' 30"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸	150	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:05:00
Swim	50 × 3	1	1' 30"		DES	150	0:04:30
Swim	100 × 4	1	2' 45"		一定ペース	400	0:11:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:05:00
Swim	100 × 3	1	2' 30"		H 頑張ろう	300	0:07:30
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Dash	25 × 6	1	0' 50"		1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 繰返し	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						1550	1:00:50