

テクニック

スタミナ

筋持久力  
17.07.14



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- レーススペースの確認

6

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 12	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:07:00
Swim	100 × 3	1	1' 40"		丁寧に	300	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		5ドック1ストローク プルブイ足首	150	0:04:30
Pull	200 × 3	1	3' 15"		パドル プルブイ	600	0:09:45
Drill	25 × 6	1	0' 45"		3スカル1ストローク プルブイ足首	150	0:04:30
Drill	50 × 4	1	1' 10"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	200	0:04:40
Swim(1)	150 × 4	1	2' 15"		H	600	0:09:00
Swim(2)	50 × 2	1	1' 15"		E	100	0:02:30
Swim(3)	100 × 6	1	1' 30"		H	600	0:09:00
					(1)→(2)→(3)レストなし		
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右キック/左キック by12.5m	150	0:04:00
Drill	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
Dash	25 × 6	1	0' 35"		奇数→イルカ跳び 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:03:30
Down					各自		0:05:00
Total						3600	1:24:25

テクニック

スタミナ

筋持久力  
17.07.14



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- レーススペースの確認

5

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 12	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:07:00
Swim	100 × 3	1	1' 50"		丁寧に	300	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		5ドック1ストローク プルブイ足首	150	0:04:30
Pull	150 × 3	1	2' 30"		パドル プルブイ	450	0:07:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		3スカル1ストローク プルブイ足首	150	0:04:30
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(1)	150 × 4	1	2' 30"		H	600	0:10:00
Swim(2)	50 × 2	1	1' 15"		E	100	0:02:30
Swim(3)	100 × 6	1	1' 40"		H	600	0:10:00
					(1)→(2)→(3)レストなし		
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右キック/左キック by12.5m	150	0:04:00
Drill	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
Dash	25 × 6	1	0' 35"		奇数→イルカ跳び 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:03:30
Down					各自		0:05:00
Total						3400	1:24:10

テクニック

スタミナ

筋持久力  
17.07.14



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- レーススペースの確認

4

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 12	1	0' 40"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:08:00
Swim	100 × 3	1	2' 00"		丁寧に	300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		5ドック1ストローク プルブイ足首	150	0:05:00
Pull	150 × 3	1	2' 45"		パドル プルブイ	450	0:08:15
Drill	25 × 6	1	0' 50"		3スカル1ストローク プルブイ足首	150	0:05:00
Drill	50 × 4	1	1' 15"		ストレートアーム/ショルダータッチ by25m	200	0:05:00
Swim(1)	150 × 3	1	2' 45"		H	450	0:08:15
Swim(2)	50 × 2	1	1' 15"		E	100	0:02:30
Swim(3)	100 × 3	1	1' 50"		H	300	0:05:30
					(1)→(2)→(3)レストなし		
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック by12.5m	150	0:04:30
Drill	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
Dash	25 × 6	1	0' 40"		奇数→イルカ跳び 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						3000	1:24:20



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- レーススペースの確認

3

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 12	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:09:00
Swim	100 × 2	1	2' 10"		丁寧に	200	0:04:20
Drill	25 × 6	1	0' 50"		5ドック1ストローク プルブイ足首	150	0:05:00
Pull	150 × 2	1	3' 00"		パドル プルブイ	300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		3スカル1ストローク プルブイ足首	150	0:05:00
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(1)	150 × 3	1	3' 00"		H	450	0:09:00
Swim(2)	50 × 2	1	1' 30"		E	100	0:03:00
Swim(3)	100 × 3	1	2' 00"		H	300	0:06:00
					(1)→(2)→(3)レストなし		
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック by12.5m	150	0:04:30
Drill	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
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→イルカ跳び 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						2750	1:24:40

テクニック

スタミナ

筋持久力  
17.07.14



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- レーススペースの確認

2

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 12	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:09:00
Swim	100 × 2	1	2' 15"		丁寧に	200	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 55"		5ドック1ストローク プルブイ足首	150	0:05:30
Pull	100 × 3	1	2' 15"		パドル プルブイ	300	0:06:45
Drill	25 × 6	1	0' 55"		3スカル1ストローク プルブイ足首	150	0:05:30
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(1)	150 × 2	1	3' 15"		H	300	0:06:30
Swim(2)	50 × 2	1	1' 30"		E	100	0:03:00
Swim(3)	100 × 3	1	2' 10"		H	300	0:06:30
					(1)→(2)→(3)レストなし		
Kick	50 × 3	1	1' 40"		右キック/左キック by12.5m	150	0:05:00
Drill	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
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→イルカ跳び 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						2550	1:24:55

テクニック

スタミナ

筋持久力  
17.07.14



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- レーススペースの確認

1

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 8	1	0' 50"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:06:40
Swim	100 × 2	1	2' 45"		丁寧に	200	0:05:30
Drill	25 × 4	1	0' 55"		5ドック1ストローク プルブイ足首	100	0:03:40
Pull	100 × 3	1	2' 45"		パドル プルブイ	300	0:08:15
Drill	25 × 4	1	0' 55"		3スカル1ストローク プルブイ足首	100	0:03:40
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(1)	150 × 2	1	4' 00"		H	300	0:08:00
Swim(2)	50 × 2	1	2' 00"		E	100	0:04:00
Swim(3)	100 × 2	1	2' 30"		H	200	0:05:00
					(1)→(2)→(3)レストなし		
Kick	50 × 3	1	1' 50"		右キック/左キック by12.5m	150	0:05:30
Drill	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
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→イルカ跳び 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2250	1:24:15