

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_07_15



【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 | 50 × 6 | 1 | 0' 55" | | ゆっくり大きく | 300 | 0:05:30 |
| Swim | 75 × 4 | 1 | 1' 15" | | 丁寧に | 300 | 0:05:00 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 40" | | スカーリング 顔上げ キック打つ | 150 | 0:04:00 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 35" | | グー・チョキ・パー 繰返し | 150 | 0:03:30 |
| Swim | 50 × 6 | 1 | 0' 50" | | E/H by25m | 300 | 0:05:00 |
| Swim | 150 × 8 | 1 | 2' 15" | | レーススペース | 1200 | 0:18:00 |
| Dash | 25 × 6 | 1 | 0' 45" | | 奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE 偶数→前方確認して横呼吸 | 150 | 0:04:30 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 2550 | 1:00:30 |

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_07_15



【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 | 50 × 5 | 1 | 1' 00" | | ゆっくり大きく | 250 | 0:05:00 |
| Swim | 75 × 4 | 1 | 1' 20" | | 丁寧に | 300 | 0:05:20 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 40" | | スカーリング 顔上げ キック打つ | 150 | 0:04:00 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 35" | | グー・チョコキ・パー 繰返し | 150 | 0:03:30 |
| Swim | 50 × 6 | 1 | 0' 55" | | E/H by25m | 300 | 0:05:30 |
| Swim | 150 × 7 | 1 | 2' 30" | | レーススペース | 1050 | 0:17:30 |
| Dash | 25 × 6 | 1 | 0' 45" | | 奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE 偶数→前方確認して横呼吸 | 150 | 0:04:30 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 2350 | 1:00:20 |

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_07_15



【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 | 50 × 4 | 1 | 1' 00" | | ゆっくり大きく | 200 | 0:04:00 |
| Swim | 75 × 4 | 1 | 1' 30" | | 丁寧に | 300 | 0:06:00 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 45" | | スカーリング 顔上げ キック打つ | 150 | 0:04:30 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 40" | | ゲー・チョコキ・パー 繰返し | 150 | 0:04:00 |
| Swim | 50 × 6 | 1 | 1' 00" | | E/H by25m | 300 | 0:06:00 |
| Swim | 150 × 6 | 1 | 2' 45" | | レーススペース | 900 | 0:16:30 |
| Dash | 25 × 6 | 1 | 0' 45" | | 奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE 偶数→前方確認して横呼吸 | 150 | 0:04:30 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 2150 | 1:00:30 |

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_07_15



【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 | 50 × 4 | 1 | 1' 05" | | ゆっくり大きく | 200 | 0:04:20 |
| Swim | 75 × 4 | 1 | 1' 40" | | 丁寧に | 300 | 0:06:40 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 45" | | スカーリング 顔上げ キック打つ | 150 | 0:04:30 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 45" | | ゲー・チョコキ・パー 繰返し | 150 | 0:04:30 |
| Swim | 50 × 5 | 1 | 1' 05" | | E/H by25m | 250 | 0:05:25 |
| Swim | 150 × 5 | 1 | 3' 00" | | レーススペース | 750 | 0:15:00 |
| Dash | 25 × 6 | 1 | 0' 50" | | 奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE 偶数→前方確認して横呼吸 | 150 | 0:05:00 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 1950 | 1:00:25 |

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_07_15



【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 | 50 × 4 | 1 | 1' 15" | | ゆっくり大きく | 200 | 0:05:00 |
| Swim | 75 × 4 | 1 | 1' 50" | | 丁寧に | 300 | 0:07:20 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 50" | | スカーリング 顔上げ キック打つ | 150 | 0:05:00 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 45" | | ゲー・チョコキ・パー 繰返し | 150 | 0:04:30 |
| Swim | 50 × 4 | 1 | 1' 15" | | E/H by25m | 200 | 0:05:00 |
| Swim | 150 × 4 | 1 | 3' 15" | | レーススペース | 600 | 0:13:00 |
| Dash | 25 × 6 | 1 | 0' 50" | | 奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE 偶数→前方確認して横呼吸 | 150 | 0:05:00 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 1750 | 0:59:50 |

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_07_15



【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 | 50 × 4 | 1 | 1' 30" | | ゆっくり大きく | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 75 × 4 | 1 | 2' 15" | | 丁寧に | 300 | 0:09:00 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 50" | | スカーリング 顔上げ キック打つ | 150 | 0:05:00 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 50" | | ゲー・チョコキ・パー 繰返し | 150 | 0:05:00 |
| Swim | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | | E/H by25m | 150 | 0:04:30 |
| Swim | 100 × 4 | 1 | 2' 30" | | レーススペース | 400 | 0:10:00 |
| Dash | 25 × 6 | 1 | 0' 50" | | 奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE 偶数→前方確認して横呼吸 | 150 | 0:05:00 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 1500 | 0:59:30 |