

テクニック

スピード

筋持久力
17_08_02



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 両側呼吸
 - スピード強化

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 |
| Drill | 50 × 4 | 1 | 1' 10" | | 片手前右/左 by25m | 200 | 0:04:40 |
| Swim | 50 × 6 | 1 | 0' 50" | | 右呼吸/左呼吸 by25m | 300 | 0:05:00 |
| Pull | 100 × 6 | 1 | 1' 40" | | 1/3呼吸 パドル プルブイ | 600 | 0:10:00 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 35" | | ストレートアーム/ショルダータッチ by25m | 150 | 0:03:30 |
| Swim | 100 × 5 | 3 | 1' 40" | | 平均泳速を上げる セットレスト30" | 1500 | 0:25:00 0:01:00 |
| Swim | 25 × 4 | 1 | 0' 30" | | E | 100 | 0:02:00 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 20" | | 右キック/左キック by12.5m | 150 | 0:04:00 |
| Kick | 25 × 4 | 1 | 1' 00" | | キックダッシュ 奇数→潜水 | 100 | 0:04:00 |
| Swim | 50 × 2 | 1 | 1' 30" | | H | 100 | 0:03:00 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 3500 | 1:24:10 |

テクニック

スピード

筋持久力
17_08_02



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 両側呼吸
 - スピード強化

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 |
| Drill | 50 × 4 | 1 | 1' 10" | | 片手前右/左 by25m | 200 | 0:04:40 |
| Swim | 50 × 6 | 1 | 0' 55" | | 右呼吸/左呼吸 by25m | 300 | 0:05:30 |
| Pull | 100 × 6 | 1 | 1' 50" | | 1/3呼吸 パドル プルブイ | 600 | 0:11:00 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 35" | | ストレートアーム/ショルダータッチ by25m | 150 | 0:03:30 |
| Swim | 100 × 4 | 3 | 1' 50" | | 平均泳速を上げる セットレスト30" | 1200 | 0:22:00 0:01:00 |
| Swim | 25 × 4 | 1 | 0' 30" | | E | 100 | 0:02:00 |
| Kick | 50 × 4 | 1 | 1' 20" | | 右キック/左キック by12.5m | 200 | 0:05:20 |
| Kick | 25 × 4 | 1 | 1' 00" | | キックダッシュ 奇数→潜水 | 100 | 0:04:00 |
| Swim | 50 × 2 | 1 | 1' 30" | | H | 100 | 0:03:00 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 3250 | 1:24:00 |

テクニック

スピード

筋持久力
17_08_02



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 両側呼吸
 - スピード強化

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 |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 15" | | 片手前右/左 by25m | 150 | 0:03:45 |
| Swim | 50 × 4 | 1 | 1' 00" | | 右呼吸/左呼吸 by25m | 200 | 0:04:00 |
| Pull | 100 × 5 | 1 | 2' 00" | | 1/3呼吸 パドル プルブイ | 500 | 0:10:00 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 40" | | ストレートアーム/ショルダータッチ by25m | 150 | 0:04:00 |
| Swim | 100 × 4 | 3 | 2' 00" | | 平均泳速を上げる セットレスト30" | 1200 | 0:24:00 0:01:00 |
| Swim | 25 × 4 | 1 | 0' 40" | | E | 100 | 0:02:40 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | | 右キック/左キック by12.5m | 150 | 0:04:30 |
| Kick | 25 × 4 | 1 | 1' 00" | | キックダッシュ 奇数→潜水 | 100 | 0:04:00 |
| Swim | 50 × 2 | 1 | 1' 30" | | H | 100 | 0:03:00 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 2950 | 1:23:55 |

テクニック

スピード

筋持久力
17_08_02



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 両側呼吸
 - スピード強化

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 |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 20" | | 片手前右/左 by25m | 150 | 0:04:00 |
| Swim | 50 × 5 | 1 | 1' 05" | | 右呼吸/左呼吸 by25m | 250 | 0:05:25 |
| Pull | 100 × 5 | 1 | 2' 10" | | 1/3呼吸 パドル プルブイ | 500 | 0:10:50 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 45" | | ストレートアーム/ショルダータッチ by25m | 150 | 0:04:30 |
| Swim | 100 × 3 | 3 | 2' 10" | | 平均泳速を上げる セットレスト30" | 900 | 0:19:30 0:01:00 |
| Swim | 25 × 4 | 1 | 0' 45" | | E | 100 | 0:03:00 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | | 右キック/左キック by12.5m | 150 | 0:04:30 |
| Kick | 25 × 4 | 1 | 1' 00" | | キックダッシュ 奇数→潜水 | 100 | 0:04:00 |
| Swim | 50 × 2 | 1 | 1' 30" | | H | 100 | 0:03:00 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 2700 | 1:23:45 |

テクニック

スピード

筋持久力
17_08_02



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 両側呼吸
 - スピード強化

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 |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | | 片手前右/左 by25m | 150 | 0:04:30 |
| Swim | 50 × 4 | 1 | 1' 15" | | 右呼吸/左呼吸 by25m | 200 | 0:05:00 |
| Pull | 100 × 4 | 1 | 2' 20" | | 1/3呼吸 パドル プルブイ | 400 | 0:09:20 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 45" | | ストレートアーム/ショルダータッチ by25m | 150 | 0:04:30 |
| Swim | 100 × 3 | 3 | 2' 20" | | 平均泳速を上げる セットレスト30" | 900 | 0:21:00 0:01:00 |
| Swim | 25 × 4 | 1 | 0' 45" | | E | 100 | 0:03:00 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 40" | | 右キック/左キック by12.5m | 150 | 0:05:00 |
| Kick | 25 × 4 | 1 | 1' 00" | | キックダッシュ 奇数→潜水 | 100 | 0:04:00 |
| Swim | 50 × 2 | 1 | 1' 30" | | H | 100 | 0:03:00 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 2550 | 1:24:20 |

テクニック

スピード

筋持久力
17_08_02



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 両側呼吸
 - スピード強化

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 |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 40" | | 片手前右/左 by25m | 150 | 0:05:00 |
| Swim | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | | 右呼吸/左呼吸 by25m | 150 | 0:04:30 |
| Pull | 50 × 4 | 1 | 1' 30" | | 1/3呼吸 パドル プルブイ | 200 | 0:06:00 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 50" | | ストレートアーム/ショルダータッチ by25m | 150 | 0:05:00 |
| Swim | 100 × 3 | 3 | 2' 45" | | 平均泳速を上げる セットレスト30" | 900 | 0:24:45 0:01:00 |
| Swim | 25 × 4 | 1 | 0' 50" | | E | 100 | 0:03:20 |
| Kick | 50 × 3 | 1 | 1' 50" | | 右キック/左キック by12.5m | 150 | 0:05:30 |
| Kick | 25 × 4 | 1 | 1' 00" | | キックダッシュ 奇数→潜水 | 100 | 0:04:00 |
| Swim | 50 × 2 | 1 | 1' 30" | | H | 100 | 0:03:00 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 2200 | 1:23:45 |