

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_08_25



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - キックコントロール
 - スタミナ強化

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
Kick	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
Pull	25 × 6	1	0' 35"		DPS3本ずつ パドル プルブイ	150	0:03:30
Pull	150 × 4	1	2' 30"		丁寧に パドル プルブイ	600	0:10:00
Pull	50 × 3	1	1' 10"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:03:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右キック/左キック/両足	150	0:04:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		グライドキック/Swim by25m	150	0:03:30
Swim	200 × 8	1	3' 15"		一定ペース HR→23~25/10"	1600	0:26:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Dash	25 × 4	1	1' 00"		一斉スタート	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						3600	1:24:30

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_08_25



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - キックコントロール
 - スタミナ強化

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
Kick	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
Pull	25 × 6	1	0' 35"		DPS3本ずつ パドル プルブイ	150	0:03:30
Pull	150 × 4	1	2' 45"		丁寧に パドル プルブイ	600	0:11:00
Pull	50 × 3	1	1' 10"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:03:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右キック/左キック/両足	150	0:04:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		グライドキック/Swim by25m	150	0:03:30
Swim	200 × 7	1	3' 30"		一定ペース HR→23~25/10"	1400	0:24:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Dash	25 × 4	1	1' 00"		一斉スタート	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						3400	1:24:40

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_08_25



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - キックコントロール
 - スタミナ強化

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
Kick	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
Pull	25 × 6	1	0' 40"		DPS3本ずつ パドル プルブイ	150	0:04:00
Pull	150 × 3	1	3' 00"		丁寧に パドル プルブイ	450	0:09:00
Pull	50 × 3	1	1' 15"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:03:45
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック/両足	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 15"		グライドキック/Swim by25m	150	0:03:45
Swim	200 × 6	1	3' 45"		一定ペース HR→23~25/10"	1200	0:22:30
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Dash	25 × 4	1	1' 00"		一斉スタート	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						3050	1:24:30

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_08_25



【テーマ】

- 左右のバランス
- キックコントロール
- スタミナ強化

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
Kick	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
Pull	25 × 6	1	0' 45"		DPS3本ずつ パドル プルブイ	150	0:04:30
Pull	100 × 4	1	2' 10"		丁寧に パドル プルブイ	400	0:08:40
Pull	50 × 3	1	1' 20"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:04:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右キック/左キック/両足	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		グライドキック/Swim by25m	150	0:04:00
Swim	200 × 5	1	4' 00"		一定ペース HR→23~25/10"	1000	0:20:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Dash	25 × 4	1	1' 00"		一斉スタート	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						2800	1:24:40

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_08_25



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - キックコントロール
 - スタミナ強化

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
Kick	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
Pull	25 × 6	1	0' 45"		DPS3本ずつ パドル プルブイ	150	0:04:30
Pull	100 × 3	1	2' 20"		丁寧に パドル プルブイ	300	0:07:00
Pull	50 × 4	1	1' 30"		5ストローク3"ストップ プルブイ	200	0:06:00
Kick	50 × 3	1	1' 40"		右キック/左キック/両足	150	0:05:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		グライドキック/Swim by25m	150	0:04:30
Swim	200 × 4	1	4' 30"		一定ペース HR→23~25/10"	800	0:18:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Dash	25 × 4	1	1' 00"		一斉スタート	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						2550	1:24:40

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_08_25



【テーマ】

- 左右のバランス
- キックコントロール
- スタミナ強化

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
Kick	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
Pull	25 × 6	1	0' 50"		DPS3本ずつ パドル プルブイ	150	0:05:00
Pull	100 × 3	1	2' 45"		丁寧に パドル プルブイ	300	0:08:15
Pull	50 × 3	1	1' 40"		5ストローク3"ストップ プルブイ	150	0:05:00
Kick	50 × 3	1	1' 50"		右キック/左キック/両足	150	0:05:30
Kick	50 × 3	1	1' 40"		グライドキック/Swim by25m	150	0:05:00
Swim	150 × 4	1	4' 15"		一定ペース HR→23~25/10"	600	0:17:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Dash	25 × 4	1	1' 00"		一斉スタート	100	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						2200	1:23:45