

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_09_26



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スタミナ強化

6

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	0' 55"		ゆっくり大きく	300	0:05:30
Swim	100 × 3	1	1' 40"		E/H/E/H by25m	300	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ドックパドル 5ドック1ストローク プルブイ	150	0:04:30
Pull	50 × 15	1			-55"-50"-45" 繰り返し パドル プルブイ	750	0:12:30
Kick	50 × 3	1	1' 10"		12サイド/6サイド by25m	150	0:03:30
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
Swim	100 × 16	1	1' 35"		丁寧に HR→23~25/10"	1600	0:25:20
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3800	1:23:50

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_09_26



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スタミナ強化

5

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Swim	100 × 3	1	1' 50"		E/H/E/H by25m	300	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ドックパドル 5ドック1ストローク プルブイ	150	0:04:30
Pull	50 × 12	1			-60"-55"-50" 繰返し パドル プルブイ	600	0:11:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		12サイド/6サイド by25m	150	0:03:30
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
Swim	100 × 14	1	1' 45"		丁寧に HR→23~25/10"	1400	0:24:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3450	1:23:10

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_09_26



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スタミナ強化

4

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Swim	100 × 2	1	2' 00"		E/H/E/H by25m	200	0:04:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ドックパドル 5ドック1ストローク プルバイ	150	0:05:00
Pull	50 × 12	1			-1' 10"-60"-50" 繰返し パドル プルバイ	600	0:12:00
Kick	50 × 3	1	1' 15"		12サイド/6サイド by25m	150	0:03:45
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
Swim	100 × 12	1	1' 55"		丁寧に HR→23~25/10"	1200	0:23:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3150	1:23:15

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_09_26



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スタミナ強化

3

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 05"		ゆっくり大きく	300	0:06:30
Swim	100 × 2	1	2' 10"		E/H/E/H by25m	200	0:04:20
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ドックパドル 5ドック1ストローク プルバイ	150	0:05:00
Pull	50 × 12	1			-1' 15"-1' 05"-55" 繰返し パドル プルバイ	600	0:13:00
Kick	50 × 2	1	1' 20"		12サイド/6サイド by25m	100	0:02:40
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
Swim	100 × 10	1	2' 05"		丁寧に HR→23~25/10"	1000	0:20:50
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2900	1:23:20

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_09_26



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スタミナ強化

2

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 15"		ゆっくり大きく	300	0:07:30
Swim	100 × 2	1	2' 20"		E/H/E/H by25m	200	0:04:40
Drill	25 × 6	1	0' 55"		ドックパドル 5ドック1ストローク プルブイ	150	0:05:30
Pull	50 × 9	1			-1' 20"-1' 10"-60" 繰返し パドル プルブイ	450	0:10:30
Kick	50 × 3	1	1' 30"		12サイド/6サイド by25m	150	0:04:30
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
Swim	100 × 8	1	2' 15"		丁寧に HR→23~25/10"	800	0:18:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2600	1:22:20

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_09_26



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スタミナ強化

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	100 × 2	1	2' 45"		E/H/E/H by25m	200	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 55"		ドックパドル 5ドック1ストローク プルブイ	150	0:05:30
Pull	50 × 9	1			-1' 30"-1' 20"-1' 10" 繰返し パドル プルブイ	450	0:12:00
Kick	50 × 3	1	1' 40"		12サイド/6サイド by25m	150	0:05:00
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
Swim	100 × 6	1	2' 45"		丁寧に HR→23~25/10"	600	0:16:30
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:22:50