

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_09_30



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- レースペースの確認

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	100 × 3	1	1' 40"		E/H/E/H by25m	300	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		ロングドックパドル/Swim by25m ロングドックパドル→キック打つ	150	0:03:30
Swim	100 × 10	1	1' 35"		一定ペース HR→23~25/10"	1000	0:15:50
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	25 × 6	1	0' 35"		ゲー・チョコキ・パー 繰返し	150	0:03:30
Swim	50 × 12	1	0' 45"		レースペース HR→25~27/10"	600	0:09:00
Down					各自		0:05:00
Total						2600	0:59:20

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_09_30



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- レースペースの確認

5

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 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	50 × 3	1	1' 10"		ロングドックパドル/Swim by25m ロングドックパドル→キック打つ	150	0:03:30
Swim	100 × 8	1	1' 45"		一定ペース HR→23~25/10"	800	0:14:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	25 × 6	1	0' 35"		ゲー・チョコキ・パー 繰返し	150	0:03:30
Swim	50 × 12	1	0' 50"		レースペース HR→25~27/10"	600	0:10:00
Down					各自		0:05:00
Total						2400	0:59:30

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_09_30



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- レースペースの確認

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	100 × 3	1	2' 00"		E/H/E/H by25m	300	0:06:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		ロングドックパドル/Swim by25m ロングドックパドル→キック打つ	150	0:03:45
Swim	100 × 8	1	1' 55"		一定ペース HR→23~25/10"	800	0:15:20
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Drill	25 × 6	1	0' 40"		ゲー・チョコキ・パー 繰返し	150	0:04:00
Swim	50 × 10	1	0' 55"		レースペース HR→25~27/10"	500	0:09:10
Down					各自		0:05:00
Total						2200	0:59:55

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_09_30



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- レースペースの確認

3

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 05"		ゆっくり大きく	300	0:06:30
Swim	100 × 3	1	2' 10"		E/H/E/H by25m	300	0:06:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"		ロングドックパドル/Swim by25m ロングドックパドル→キック打つ	150	0:04:00
Swim	100 × 6	1	2' 05"		一定ペース HR→23~25/10"	600	0:12:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ゲー・チョコキ・パー 繰返し	150	0:04:30
Swim	50 × 8	1	1' 00"		レースペース HR→25~27/10"	400	0:08:00
Down					各自		0:05:00
Total						2000	1:00:00

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_09_30



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- レースペースの確認

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	100 × 3	1	2' 20"		E/H/E/H by25m	300	0:07:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		ロングドックパドル/Swim by25m ロングドックパドル→キック打つ	150	0:04:30
Swim	100 × 6	1	2' 15"		一定ペース HR→23~25/10"	600	0:13:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ゲー・チョコキ・パー 繰返し	150	0:04:30
Swim	50 × 6	1	1' 05"		レースペース HR→25~27/10"	300	0:06:30
Down					各自		0:05:00
Total						1800	0:59:00

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_09_30



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- 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	100 × 2	1	2' 45"		E/H/E/H by25m	200	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 40"		ロングドックパドル/Swim by25m ロングドックパドル→キック打つ	150	0:05:00
Swim	100 × 4	1	2' 45"		一定ペース HR→23~25/10"	400	0:11:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ゲー・チョコキ・パー 繰返し	150	0:05:00
Swim	50 × 6	1	1' 20"		レーススペース HR→25~27/10"	300	0:08:00
Down					各自		0:05:00
Total						1500	0:58:50