

テクニック

筋持久力

スピード
17_10_07



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スピード強化

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
Drill	75 × 4	1	1' 20"		キャッチアップ・1/3呼吸・1/5呼吸 by25m	300	0:05:20
Kick	25 × 6	1	0' 40"		FLY/FR by25m 潜水グライドキック	150	0:04:00
Drill	50 × 4	1	1' 10"		FLY 片手前右/左 by25m	200	0:04:40
Swim	50 × 6	1	0' 50"		E/H by25m	300	0:05:00
Swim	150 × 6	1	2' 15"		H 頑張ろう HR→26~28/10"	900	0:13:30
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→前方確認して横呼吸	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						2400	0:59:30



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スピード強化

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
Drill	75 × 4	1	1' 30"		キャッチアップ・1/3呼吸・1/5呼吸 by25m	300	0:06:00
Kick	25 × 6	1	0' 40"		FLY/FR by25m 潜水グライドキック	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	50 × 6	1	0' 55"		E/H by25m	300	0:05:30
Swim	150 × 5	1	2' 30"		H 頑張ろう HR→26~28/10"	750	0:12:30
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→前方確認して横呼吸	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						2200	0:59:00



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スピード強化

4

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
Drill	75 × 4	1	1' 40"		キャッチアップ・1/3呼吸・1/5呼吸 by25m	300	0:06:40
Kick	25 × 6	1	0' 45"		FLY/FR by25m 潜水グライドキック	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 15"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:45
Swim	50 × 6	1	1' 00"		E/H by25m	300	0:06:00
Swim	150 × 4	1	2' 45"		H 頑張ろう HR→26~28/10"	600	0:11:00
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→前方確認して横呼吸	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						2000	0:59:05

テクニック

筋持久力

スピード
17_10_07



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スピード強化

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
Drill	75 × 4	1	1' 50"		キャッチアップ・1/3呼吸・1/5呼吸 by25m	300	0:07:20
Kick	25 × 6	1	0' 45"		FLY/FR by25m 潜水グライドキック	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:00
Swim	50 × 4	1	1' 05"		E/H by25m	200	0:04:20
Swim	150 × 4	1	3' 00"		H 頑張ろう HR→26~28/10"	600	0:12:00
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→前方確認して横呼吸	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						1850	0:59:30

テクニック

筋持久力

スピード
17_10_07



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スピード強化

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
Drill	75 × 4	1	2' 00"		キャッチアップ・1/3呼吸・1/5呼吸 by25m	300	0:08:00
Kick	25 × 6	1	0' 50"		FLY/FR by25m 潜水グライドキック	150	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:30
Swim	50 × 4	1	1' 10"		E/H by25m	200	0:04:40
Swim	150 × 3	1	3' 15"		H 頑張ろう HR→26~28/10"	450	0:09:45
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→前方確認して横呼吸	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						1700	0:59:55

テクニック

筋持久力

スピード
17_10_07



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スピード強化

1

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 3	1	1' 30"		ゆっくり大きく	150	0:04:30
Drill	75 × 4	1	2' 15"		キャッチアップ・1/3呼吸・1/5呼吸 by25m	300	0:09:00
Kick	25 × 6	1	0' 50"		FLY/FR by25m 潜水グライドキック	150	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 40"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:05:00
Swim	50 × 3	1	1' 30"		E/H by25m	150	0:04:30
Swim	150 × 2	1	4' 00"		H 頑張ろう HR→26~28/10"	300	0:08:00
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→前方確認して横呼吸	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						1450	0:59:20