

テクニック

スピード

筋持久力
17_10_21



- 【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"		1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:05:30
Drill	50 × 4	1	1' 10"		FLY 片手前右/左 by25m	200	0:04:40
Swim	150 × 6	1	2' 15"		一定ペース	900	0:13:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	50 × 4	1	1' 10"		フィンガーチップ/ショルダータッチ by25m	200	0:04:40
Kick	50 × 3	1	1' 10"		グライドキック/Swim by25m	150	0:03:30
Swim	50 × 3	4	0' 40"		H 頑張ろう セットレスト30"	600	0:08:00 0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						2450	0:58:20

テクニック

スピード

筋持久力
17_10_21



- 【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"		1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:00
Drill	50 × 4	1	1' 10"		FLY 片手前右/左 by25m	200	0:04:40
Swim	150 × 5	1	2' 30"		丁寧	750	0:12:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	50 × 4	1	1' 10"		フィンガーチップ/ショルダータッチ by25m	200	0:04:40
Kick	50 × 3	1	1' 10"		グライドキック/Swim by25m	150	0:03:30
Swim	50 × 3	4	0' 45"		H 頑張ろう セットレスト30"	600	0:09:00 0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						2300	0:58:50

テクニック

スピード

筋持久力
17_10_21



- 【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 × 6	1	1' 00"		1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:00
Drill	50 × 4	1	1' 15"		FLY 片手前右/左 by25m	200	0:05:00
Swim	150 × 4	1	2' 45"		丁寧に	600	0:11:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Drill	50 × 3	1	1' 15"		フィンガーチップ/ショルダータッチ by25m	150	0:03:45
Kick	50 × 3	1	1' 15"		グライドキック/Swim by25m	150	0:03:45
Swim	50 × 3	4	0' 50"		H 頑張ろう セットレスト30"	600	0:10:00 0:01:30
Down					各自		0:05:00
Total						2100	0:58:40

テクニック

スピード

筋持久力
17_10_21



- 【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 × 6	1	1' 05"		1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:30
Drill	50 × 4	1	1' 20"		FLY 片手前右/左 by25m	200	0:05:20
Swim	150 × 4	1	3' 00"		丁寧に	600	0:12:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"		フィンガーチップ/ショルダータッチ by25m	150	0:04:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		グライドキック/Swim by25m	150	0:04:00
Swim	50 × 3	3	0' 55"		H 頑張ろう セットレスト30"	450	0:08:15 0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						1950	0:59:05

テクニック

スピード

筋持久力
17_10_21



- 【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 × 6	1	1' 15"		1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:07:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:30
Swim	150 × 3	1	3' 15"		丁寧に	450	0:09:45
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		フィンガーチップ/ショルダータッチ by25m	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 30"		グライドキック/Swim by25m	150	0:04:30
Swim	50 × 3	3	1' 00"		H 頑張ろう セットレスト30"	450	0:09:00 0:01:00
Down					各自		0:05:00
Total						1750	0:58:45

テクニック

スピード

筋持久力
17_10_21



- 【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 × 6	1	1' 30"		1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:09:00
Drill	50 × 3	1	1' 40"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:05:00
Swim	100 × 3	1	2' 45"		丁寧	300	0:08:15
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Drill	50 × 3	1	1' 40"		フィンガーチップ/ショルダータッチ by25m	150	0:05:00
Kick	50 × 3	1	1' 40"		グライドキック/Swim by25m	150	0:05:00
Swim	50 × 3	2	1' 15"		H 頑張ろう セットレスト30"	300	0:07:30 0:00:30
Down					各自		0:05:00
Total						1450	0:58:35