

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_11_14



- 【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 1/3呼吸	300	0:05:30
Drill	50 × 4	1	1' 10"		片手横右/左 by25m	200	0:04:40
Swim	100 × 3	1	1' 40"		E/H/E/H by25m	300	0:05:00
Swim	200 × 4	1	3' 20"		丁寧に	800	0:13:20
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
Swim	100 × 8	1	1' 35"		丁寧に	800	0:12:40
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング 様々な位置で プルバイ	150	0:04:30
Pull	75 × 6	1	1' 10"		H 頑張ろう パドル プルバイ	450	0:07:00
Pull	50 × 3	1	1' 10"		5ストローク3"ストップ プルバイ	150	0:03:30
Swim	400 × 1	1	6' 00"		フォーム 1' 30"ペース/100m	400	0:06:00
Down					各自		0:05:00
Total						3850	1:23:50

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_11_14



- 【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 1/3呼吸	300	0:06:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		片手横右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	100 × 3	1	1' 50"		E/H/E/H by25m	300	0:05:30
Swim	200 × 4	1	3' 40"		丁寧に	800	0:14:40
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
Swim	100 × 6	1	1' 45"		丁寧に	600	0:10:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング 様々な位置で プルバイ	150	0:04:30
Pull	75 × 6	1	1' 15"		H 頑張ろう パドル プルバイ	450	0:07:30
Pull	50 × 3	1	1' 10"		5ストローク3"ストップ プルバイ	150	0:03:30
Swim	400 × 1	1	6' 40"		フォーム 1' 40"ペース/100m	400	0:06:40
Down					各自		0:05:00
Total						3600	1:24:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_11_14



- 【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 × 5	1	1' 00"		ゆっくり大きく 1/3呼吸	250	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		片手横右/左 by25m	150	0:03:45
Swim	100 × 3	1	2' 00"		E/H/E/H by25m	300	0:06:00
Swim	200 × 3	1	4' 00"		丁寧に	600	0:12:00
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
Swim	100 × 6	1	1' 55"		丁寧に	600	0:11:30
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 様々な位置で プルバイ	150	0:05:00
Pull	75 × 6	1	1' 20"		H 頑張ろう パドル プルバイ	450	0:08:00
Pull	50 × 3	1	1' 15"		5ストローク3"ストップ プルバイ	150	0:03:45
Swim	400 × 1	1	7' 20"		フォーム 1' 50"ペース/100m	400	0:07:20
Down					各自		0:05:00
Total						3300	1:23:45

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_11_14



- 【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 1/3呼吸	300	0:06:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"		片手横右/左 by25m	150	0:04:00
Swim	100 × 3	1	2' 10"		E/H/E/H by25m	300	0:06:30
Swim	150 × 4	1	3' 15"		丁寧に	600	0:13:00
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
Swim	100 × 5	1	2' 05"		丁寧に	500	0:10:25
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 様々な位置で プルバイ	150	0:05:00
Pull	75 × 4	1	1' 30"		H 頑張ろう パドル プルバイ	300	0:06:00
Pull	50 × 3	1	1' 20"		5ストローク3"ストップ プルバイ	150	0:04:00
Swim	300 × 1	1	6' 00"		フォーム 2' 00"ペース/100m	300	0:06:00
Down					各自		0:05:00
Total						3000	1:23:25

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_11_14



- 【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 1/3呼吸	300	0:07:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"		片手横右/左 by25m	150	0:04:30
Swim	100 × 3	1	2' 20"		E/H/E/H by25m	300	0:07:00
Swim	150 × 3	1	3' 30"		丁寧に	450	0:10:30
Drill	50 × 4	1	1' 30"		フィンガーチップ/ショルダータッチ by25m	200	0:06:00
Swim	100 × 4	1	2' 15"		丁寧に	400	0:09:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 様々な位置で プルバイ	150	0:05:30
Pull	75 × 4	1	1' 40"		H 頑張ろう パドル プルバイ	300	0:06:40
Pull	50 × 3	1	1' 30"		5ストローク3"ストップ プルバイ	150	0:04:30
Swim	200 × 1	1	4' 30"		フォーム 2' 15"ペース/100m	200	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						2700	1:23:40

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_11_14



- 【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 × 3	1	1' 30"		ゆっくり大きく 1/3呼吸	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 40"		片手横右/左 by25m	150	0:05:00
Swim	100 × 3	1	2' 45"		E/H/E/H by25m	300	0:08:15
Swim	150 × 2	1	4' 15"		丁寧に	300	0:08:30
Drill	50 × 4	1	1' 40"		フィンガーチップ/ショルダータッチ by25m	200	0:06:40
Swim	100 × 3	1	2' 40"		丁寧に	300	0:08:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 様々な位置で プルバイ	150	0:05:30
Pull	75 × 4	1	2' 00"		H 頑張ろう パドル プルバイ	300	0:08:00
Pull	50 × 3	1	1' 40"		5ストローク3"ストップ プルバイ	150	0:05:00
Swim	200 × 1	1	5' 00"		フォーム 2' 30"ペース/100m	200	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2300	1:22:45