

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 プルブイ	150	0:04:30
Pull	75	×	6	1	1' 10"	H 頑張ろう パドル プルブイ	450	0:07:00
Pull	50	×	3	1	1' 10"	5ストローク3"ストップ プルブイ	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 プルブイ	150	0:04:30
Pull	75	×	6	1	1' 15"	H 頑張ろう パドル プルブイ	450	0:07:30
Pull	50	×	3	1	1' 10"	5ストローク3"ストップ プルブイ	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 プルブイ	150	0:05:00
Pull	75	×	6	1	1' 20"	H 頑張ろう パドル プルブイ	450	0:08:00
Pull	50	×	3	1	1' 15"	5ストローク3"ストップ プルブイ	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 プルブイ	150	0:05:00
Pull	75	×	4	1	1' 30"	H 頑張ろう パドル プルブイ	300	0:06:00
Pull	50	×	3	1	1' 20"	5ストローク3"ストップ プルブイ	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 プルブイ	150	0:05:30
Pull	75	×	4	1	1' 40"	H 頑張ろう パドル プルブイ	300	0:06:40
Pull	50	×	3	1	1' 30"	5ストローク3"ストップ プルブイ	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 プルブイ	150	0:05:30
Pull	75	×	4	1	2' 00"	H 頑張ろう パドル プルブイ	300	0:08:00
Pull	50	×	3	1	1' 40"	5ストローク3"ストップ プルブイ	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	