

テクニック

スピード

筋持久力
17_11_18



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- 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 × 3	1	1' 10"		片手横右/左 by25m	150	0:03:30
Kick	50 × 3	1	1' 10"		6サイド/Swim by25m	150	0:03:30
Swim	150 × 6	1	2' 15"		一定ペース HR→23~25/10"	900	0:13:30
Drill	25 × 6	1	0' 35"		フィンガーチップ/ショルダータッチ by25m	150	0:03:30
Swim	100 × 6	1	1' 25"		H 頑張ろう HR→26~28/10"	600	0:08:30
Drill	25 × 6	1	0' 35"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:03:30
Dash	25 × 6	1	0' 25"		前方確認して横呼吸	150	0:02:30
Down					各自		0:05:00
Total						2550	0:59:00

テクニック

スピード

筋持久力
17_11_18



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- 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 × 3	1	1' 10"		片手横右/左 by25m	150	0:03:30
Kick	50 × 3	1	1' 10"		6サイド/Swim by25m	150	0:03:30
Swim	150 × 5	1	2' 30"		一定ペース HR→23~25/10"	750	0:12:30
Drill	25 × 6	1	0' 35"		フィンガーチップ/ショルダータッチ by25m	150	0:03:30
Swim	100 × 6	1	1' 35"		H 頑張ろう HR→26~28/10"	600	0:09:30
Drill	25 × 6	1	0' 35"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:03:30
Dash	25 × 6	1	0' 25"		前方確認して横呼吸	150	0:02:30
Down					各自		0:05:00
Total						2400	0:59:30

テクニック

スピード

筋持久力
17_11_18



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- 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 × 3	1	1' 15"		片手横右/左 by25m	150	0:03:45
Kick	50 × 3	1	1' 15"		6サイド/Swim by25m	150	0:03:45
Swim	150 × 4	1	2' 45"		一定ペース HR→23~25/10"	600	0:11:00
Drill	25 × 6	1	0' 40"		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	1' 45"		H 頑張ろう HR→26~28/10"	500	0:08:45
Drill	25 × 6	1	0' 40"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:04:00
Dash	25 × 6	1	0' 30"		前方確認して横呼吸	150	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						2150	0:59:15

テクニック

スピード

筋持久力
17_11_18



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- 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"		片手横右/左 by25m	200	0:05:20
Kick	50 × 3	1	1' 20"		6サイド/Swim by25m	150	0:04:00
Swim	150 × 3	1	3' 00"		一定ペース HR→23~25/10"	450	0:09:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		フィンガーチップ/ショルダータッチ by25m	150	0:04:30
Swim	100 × 4	1	1' 55"		H 頑張ろう HR→26~28/10"	400	0:07:40
Drill	25 × 6	1	0' 45"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:04:30
Dash	25 × 6	1	0' 30"		前方確認して横呼吸	150	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						1950	0:59:30

テクニック

スピード

筋持久力
17_11_18



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- 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"		片手横右/左 by25m	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 30"		6サイド/Swim by25m	150	0:04:30
Swim	150 × 3	1	3' 15"		一定ペース HR→23~25/10"	450	0:09:45
Drill	25 × 6	1	0' 45"		フィンガーチップ/ショルダータッチ by25m	150	0:04:30
Swim	100 × 3	1	2' 05"		H 頑張ろう HR→26~28/10"	300	0:06:15
Drill	25 × 6	1	0' 45"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:04:30
Dash	25 × 6	1	0' 35"		前方確認して横呼吸	150	0:03:30
Down					各自		0:05:00
Total						1800	1:00:00

テクニック

スピード

筋持久力
17_11_18



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- 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"		1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 40"		片手横右/左 by25m	150	0:05:00
Kick	50 × 3	1	1' 40"		6サイド/Swim by25m	150	0:05:00
Swim	150 × 2	1	4' 00"		一定ペース HR→23~25/10"	300	0:08:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		フィンガーチップ/ショルダータッチ by25m	150	0:05:00
Swim	100 × 3	1	2' 30"		H 頑張ろう HR→26~28/10"	300	0:07:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:05:00
Dash	25 × 6	1	0' 40"		前方確認して横呼吸	150	0:04:00
Down					各自		0:05:00
Total						1500	0:59:00