

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_12_19



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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	300	0:05:30
Drill	50 × 4	1	1' 10"		片手前右/左 by25m	200	0:04:40
Swim	200 × 5	1	3' 30"		フォーム 1/3呼吸	1000	0:17:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		右サイド/左サイド by25m	150	0:04:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		6サイド/Swim by25m	150	0:03:30
Swim	150 × 6	1	2' 30"		丁寧に	900	0:15:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		両手プル プルブイ足首	150	0:04:30
Pull	25 × 6	1	0' 35"		プルブイ足首	150	0:03:30
Swim	100 × 6	1	1' 30"		レースペース HR→25/10"	600	0:09:00
Down					各自		0:05:00
Total						3600	1:22:10

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_12_19



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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	300	0:06:00
Drill	50 × 4	1	1' 10"		片手前右/左 by25m	200	0:04:40
Swim	200 × 4	1	3' 45"		フォーム 1/3呼吸	800	0:15:00
Kick	50 × 4	1	1' 20"		右サイド/左サイド by25m	200	0:05:20
Kick	50 × 4	1	1' 10"		6サイド/Swim by25m	200	0:04:40
Swim	150 × 5	1	2' 45"		丁寧に	750	0:13:45
Drill	25 × 6	1	0' 45"		両手プル プルブイ足首	150	0:04:30
Pull	25 × 6	1	0' 35"		プルブイ足首	150	0:03:30
Swim	100 × 6	1	1' 40"		レースペース HR→25/10"	600	0:10:00
Down					各自		0:05:00
Total						3350	1:22:25

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_12_19



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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 × 6	1	1' 00"		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Drill	50 × 4	1	1' 15"		片手前右/左 by25m	200	0:05:00
Swim	200 × 4	1	4' 00"		フォーム 1/3呼吸	800	0:16:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右サイド/左サイド by25m	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 15"		6サイド/Swim by25m	150	0:03:45
Swim	150 × 4	1	3' 00"		丁寧に	600	0:12:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		両手プル プルブイ足首	150	0:05:00
Pull	25 × 6	1	0' 40"		プルブイ足首	150	0:04:00
Swim	100 × 6	1	1' 50"		レースペース HR→25/10"	600	0:11:00
Down					各自		0:05:00
Total						3100	1:22:15

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_12_19



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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	300	0:06:30
Drill	50 × 4	1	1' 20"		片手前右/左 by25m	200	0:05:20
Swim	200 × 3	1	4' 20"		フォーム 1/3呼吸	600	0:13:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		右サイド/左サイド by25m	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"		6サイド/Swim by25m	150	0:04:00
Swim	150 × 4	1	3' 15"		丁寧に	600	0:13:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		両手プル プルブイ足首	150	0:05:00
Pull	25 × 6	1	0' 45"		プルブイ足首	150	0:04:30
Swim	100 × 6	1	2' 00"		レースペース HR→25/10"	600	0:12:00
Down					各自		0:05:00
Total						2900	1:22:50

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_12_19



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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	300	0:07:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"		片手前右/左 by25m	150	0:04:30
Swim	150 × 4	1	3' 30"		フォーム 1/3呼吸	600	0:14:00
Kick	50 × 3	1	1' 40"		右サイド/左サイド by25m	150	0:05:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		6サイド/Swim by25m	150	0:04:30
Swim	100 × 6	1	2' 15"		丁寧に	600	0:13:30
Drill	25 × 6	1	0' 55"		両手プル プルブイ足首	150	0:05:30
Pull	25 × 6	1	0' 45"		プルブイ足首	150	0:04:30
Swim	100 × 4	1	2' 10"		レースペース HR→25/10"	400	0:08:40
Down					各自		0:05:00
Total						2650	1:22:40

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_12_19



【テーマ】

- 左右のバランス
- ボディポジションの意識
- 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	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 40"		片手前右/左 by25m	150	0:05:00
Swim	150 × 4	1	4' 15"		フォーム 1/3呼吸	600	0:17:00
Kick	50 × 3	1	1' 50"		右サイド/左サイド by25m	150	0:05:30
Kick	50 × 3	1	1' 40"		6サイド/Swim by25m	150	0:05:00
Swim	100 × 4	1	2' 45"		丁寧に	400	0:11:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		両手プル プルブイ足首	150	0:05:30
Pull	25 × 6	1	0' 50"		プルブイ足首	150	0:05:00
Swim	100 × 3	1	2' 40"		レースペース HR→25/10"	300	0:08:00
Down					各自		0:05:00
Total						2200	1:21:30