

テクニック

筋持久力

スピード

17_12_22



- 【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	25 × 8	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:04:40
Kick	50 × 3	1	1' 20"		ローリングキック FR/BA by25m	150	0:04:00
Kick	50 × 3	1	1' 10"		6サイド/Swim by25m	150	0:03:30
Swim	400 × 1	1	6' 00"		時間ピッタリに泳ごう 1' 30"/100m	400	0:06:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Swim(1)	25 × 6	1	0' 25"		粘り強く泳ごう	150	0:02:30
Swim(2)	50 × 4	1	0' 45"			200	0:03:00
Swim(3)	100 × 4	1	1' 30"			400	0:06:00
Swim(4)	150 × 4	1	2' 15"			600	0:09:00
Swim(5)	100 × 4	1	1' 30"			400	0:06:00
Swim(6)	50 × 4	1	0' 45"			200	0:03:00
Swim(7)	25 × 6	1	0' 25"			150	0:02:30
					(1)→(2)→(3)→(4)→(5)→(6)→(7)レスト30"		0:03:00
Drill					その場スカーリング30"×2 レスト30"		0:02:00
Pull	100 × 4	1	1' 40"		フィスト/Pull by25m プルブイ	400	0:06:40
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3650	1:23:20

テクニック

筋持久力

スピード
17_12_22



- 【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	25 × 8	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:04:40
Kick	50 × 3	1	1' 20"		ローリングキック FR/BA by25m	150	0:04:00
Kick	50 × 4	1	1' 10"		6サイド/Swim by25m	200	0:04:40
Swim	400 × 1	1	6' 40"		時間ピッタリに泳ごう 1' 40"/100m	400	0:06:40
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Swim(1)	25 × 6	1	0' 25"		粘り強く泳ごう	150	0:02:30
Swim(2)	50 × 4	1	0' 50"			200	0:03:20
Swim(3)	100 × 3	1	1' 40"			300	0:05:00
Swim(4)	150 × 4	1	2' 30"			600	0:10:00
Swim(5)	100 × 3	1	1' 40"			300	0:05:00
Swim(6)	50 × 4	1	0' 50"			200	0:03:20
Swim(7)	25 × 6	1	0' 25"			150	0:02:30
					(1)→(2)→(3)→(4)→(5)→(6)→(7)レスト30"		0:03:00
Drill					その場スカーリング30"×2 レスト30"		0:02:00
Pull	100 × 3	1	1' 50"		フィスト/Pull by25m プルブイ	300	0:05:30
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3400	1:23:40

テクニック

筋持久力

スピード
17_12_22



- 【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	25 × 8	1	0' 40"	FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:05:20
Kick	50 × 3	1	1' 30"	ローリングキック FR/BA by25m	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 15"	6サイド/Swim by25m	150	0:03:45
Swim	300 × 1	1	5' 30"	時間ピッタリに泳ごう 1' 50"/100m	300	0:05:30
Swim	25 × 4	1	0' 40"	E	100	0:02:40
Swim(1)	25 × 4	1	0' 30"	粘り強く泳ごう	100	0:02:00
Swim(2)	50 × 3	1	0' 55"		150	0:02:45
Swim(3)	100 × 3	1	1' 50"		300	0:05:30
Swim(4)	150 × 3	1	2' 45"		450	0:08:15
Swim(5)	100 × 3	1	1' 50"		300	0:05:30
Swim(6)	50 × 3	1	0' 55"		150	0:02:45
Swim(7)	25 × 4	1	0' 30"		100	0:02:00
				(1)→(2)→(3)→(4)→(5)→(6)→(7)レスト30"		0:03:00
Drill				その場スカーリング30"×2 レスト30"		0:02:00
Pull	100 × 4	1	2' 00"	フィスト/Pull by25m プルブイ	400	0:08:00
Dash	25 × 6	1	0' 45"	奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:04:30
Down				各自		0:05:00
Total					3000	1:23:00

テクニック

筋持久力

スピード

17_12_22



【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	25 × 8	1	0' 45"	FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:06:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"	ローリングキック FR/BA by25m	150	0:04:30
Kick	50 × 3	1	1' 20"	6サイド/Swim by25m	150	0:04:00
Swim	300 × 1	1	6' 00"	時間ピッタリに泳ごう 2' 00"/100m	300	0:06:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"	E	100	0:03:00
Swim(1)	25 × 4	1	0' 30"	粘り強く泳ごう	100	0:02:00
Swim(2)	50 × 3	1	1' 00"		150	0:03:00
Swim(3)	100 × 2	1	2' 00"		200	0:04:00
Swim(4)	150 × 2	1	3' 00"		300	0:06:00
Swim(5)	100 × 2	1	2' 00"		200	0:04:00
Swim(6)	50 × 3	1	1' 00"		150	0:03:00
Swim(7)	25 × 4	1	0' 30"		100	0:02:00
				(1)→(2)→(3)→(4)→(5)→(6)→(7)レスト30"		0:03:00
Drill				その場スカーリング30"×2 レスト30"		0:02:00
Pull	100 × 5	1	2' 10"	フィスト/Pull by25m プルブイ	500	0:10:50
Dash	25 × 6	1	0' 50"	奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:05:00
Down				各自		0:05:00
Total					2750	1:23:20

テクニック

筋持久力

スピード
17_12_22



- 【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	25 × 8	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:06:00
Kick	50 × 3	1	1' 40"		ローリングキック FR/BA by25m	150	0:05:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		6サイド/Swim by25m	150	0:04:30
Swim	200 × 1	1	4' 20"		時間ピッタリに泳ごう 2' 10"/100m	200	0:04:20
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Swim(1)	25 × 4	1	0' 35"		粘り強く泳ごう	100	0:02:20
Swim(2)	50 × 3	1	1' 05"			150	0:03:15
Swim(3)	100 × 2	1	2' 10"			200	0:04:20
Swim(4)	150 × 2	1	3' 15"			300	0:06:30
Swim(5)	100 × 2	1	2' 10"			200	0:04:20
Swim(6)	50 × 3	1	1' 05"			150	0:03:15
Swim(7)	25 × 4	1	0' 35"			100	0:02:20
					(1)→(2)→(3)→(4)→(5)→(6)→(7)レスト30"		0:03:00
Drill					その場スカーリング30"×2 レスト30"		0:02:00
Pull	100 × 4	1	2' 20"		フィスト/Pull by25m プルブイ	400	0:09:20
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2550	1:23:30

テクニック

筋持久力

スピード
17_12_22



- 【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	25 × 8	1	0' 50"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:06:40
Kick	50 × 3	1	1' 50"		ローリングキック FR/BA by25m	150	0:05:30
Kick	50 × 3	1	1' 40"		6サイド/Swim by25m	150	0:05:00
Swim	150 × 1	1	4' 00"		時間ピッタリに泳ごう 1' 20"/50m	150	0:04:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Swim(1)	25 × 4	1	0' 40"		粘り強く泳ごう	100	0:02:40
Swim(2)	50 × 3	1	1' 20"			150	0:04:00
Swim(3)	100 × 2	1	2' 40"			200	0:05:20
Swim(4)	150 × 1	1	4' 00"			150	0:04:00
Swim(5)	100 × 2	1	2' 40"			200	0:05:20
Swim(6)	50 × 3	1	1' 20"			150	0:04:00
Swim(7)	25 × 4	1	0' 40"			100	0:02:40
					(1)→(2)→(3)→(4)→(5)→(6)→(7)レスト30"		0:03:00
Drill					その場スカーリング30"×2 レスト30"		0:02:00
Pull	100 × 2	1	2' 45"		フリスト/Pull by25m プルブイ	200	0:05:30
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2150	1:23:00