

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_01_05



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- 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
Kick	50 × 3	1	1' 20"		FLY/FR by25m	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	50 × 4	1	1' 00"		DPS ストローク少なく	200	0:04:00
Swim	200 × 8	1	3' 15"		一定ペース HR→23~25/10"	1600	0:26:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		ドックパドル/ロングドックパドル by25m プルブイ	150	0:03:30
Pull	50 × 12	1			-55"-50"-45" 繰返し パドル プルブイ	600	0:10:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		フィンガーチップ/ショルダータッチ by25m	150	0:03:30
Swim	100 × 4	1	1' 40"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by2	400	0:06:40
Down					各自		0:05:00
Total						3800	1:23:40

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_01_05



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- 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
Kick	50 × 3	1	1' 20"		FLY/FR by25m	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	50 × 3	1	1' 00"		DPS ストローク少なく	150	0:03:00
Swim	200 × 7	1	3' 30"		一定ペース HR→23~25/10"	1400	0:24:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		ドックパドル/ロングドックパドル by25m プルブイ	150	0:03:30
Pull	50 × 12	1			-60"-55"-50" 繰返し パドル プルブイ	600	0:11:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		フィンガーチップ/ショルダータッチ by25m	150	0:03:30
Swim	100 × 4	1	1' 50"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by2	400	0:07:20
Down					各自		0:05:00
Total						3550	1:23:20

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_01_05



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - ペースコントロール
 - 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
Kick	50 × 3	1	1' 30"		FLY/FR by25m	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 15"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:45
Swim	50 × 3	1	1' 05"		DPS ストローク少なく	150	0:03:15
Swim	200 × 6	1	3' 45"		一定ペース HR→23~25/10"	1200	0:22:30
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Drill	50 × 3	1	1' 15"		ドックパドル/ロングドックパドル by25m プルブイ	150	0:03:45
Pull	50 × 12	1			-1' 05"-60"-55" 繰返し パドル プルブイ	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 × 3	1	2' 00"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by2	300	0:06:00
Down					各自		0:05:00
Total						3250	1:23:10

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_01_05



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- 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 × 5	1	1' 05"		ゆっくり大きく	250	0:05:25
Kick	50 × 3	1	1' 30"		FLY/FR by25m	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:00
Swim	50 × 3	1	1' 10"		DPS ストローク少なく	150	0:03:30
Swim	200 × 5	1	4' 00"		一定ペース HR→23~25/10"	1000	0:20:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"		ドックパドル/ロングドックパドル by25m プルブイ	150	0:04:00
Pull	50 × 12	1			-1' 10"-1' 05"-60" 繰返し パドル プルブイ	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 × 3	1	2' 10"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by2	300	0:06:30
Down					各自		0:05:00
Total						3000	1:22:55

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_01_05



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- 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 × 3	1	1' 15"		ゆっくり大きく	150	0:03:45
Kick	50 × 3	1	1' 40"		FLY/FR by25m	150	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:30
Swim	50 × 3	1	1' 15"		DPS ストローク少なく	150	0:03:45
Swim	150 × 6	1	3' 30"		一定ペース HR→23~25/10"	900	0:21:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		ドックパドル/ロングドックパドル by25m プルブイ	150	0:04:30
Pull	50 × 9	1			-1' 15"-1' 10"-1' 05" 繰返し パドル プルブイ	450	0:10:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"		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' 20"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by2	300	0:07:00
Down					各自		0:05:00
Total						2650	1:22:30

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_01_05



【テーマ】

- 左右のバランス
- ペースコントロール
- 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
Kick	50 × 3	1	1' 50"		FLY/FR by25m	150	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 40"		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:05:00
Swim	50 × 3	1	1' 30"		DPS ストローク少なく	150	0:04:30
Swim	150 × 4	1	4' 00"		一定ペース HR→23~25/10"	600	0:16:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Drill	50 × 3	1	1' 40"		ドックパドル/ロングドックパドル by25m プルブイ	150	0:05:00
Pull	50 × 9	1			-1' 30"-1' 20"-1' 10" 繰返し パドル プルブイ	450	0:12:00
Drill	50 × 3	1	1' 40"		フィンガーチップ/ショルダータッチ by25m	150	0:05:00
Swim	100 × 2	1	2' 45"		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by2	200	0:05:30
Down					各自		0:05:00
Total						2250	1:21:20