

テクニック

スピード

変化
18_01_20



【テーマ】

- 左右のバランス
- 呼吸制限
- スピード変化

6

| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 説明 | Distance | Time |
|---------|---------|-----|--------|----|---|----------|--------------------|
| W-up | | | | | 各自 | | 0:10:00 |
| Swim | 50 × 6 | 1 | 0' 55" | | 1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 繰返し | 300 | 0:05:30 |
| Drill | 100 × 2 | 1 | 2' 15" | | スカーリング/Swim/ドックパドル/Swim by25m キック打つ | 200 | 0:04:30 |
| Swim | 75 × 4 | 1 | 1' 10" | | ビルドアップ by25m | 300 | 0:04:40 |
| Swim(1) | 150 × 2 | 2 | 2' 30" | | フォーム | 600 | 0:10:00 |
| Swim(2) | 100 × 3 | 2 | 1' 40" | | E/H by50m | 600 | 0:10:00 |
| Swim(3) | 50 × 3 | 2 | 0' 40" | | H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1' | 300 | 0:04:00 0:01:00 |
| Dash | 25 × 6 | 1 | 0' 35" | | 奇数→ストレートアーム 偶数→呼吸少なく | 150 | 0:03:30 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 2450 | 0:58:10 |

テクニック

スピード

変化
18_01_20



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 呼吸制限
 - スピード変化

5

| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 説明 | Distance | Time |
|---------|---------|-----|--------|----|---|----------|---------|
| W-up | | | | | 各自 | | 0:10:00 |
| Swim | 50 × 6 | 1 | 1' 00" | | 1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 繰返し | 300 | 0:06:00 |
| Drill | 100 × 3 | 1 | 2' 15" | | スカーリング/Swim/ドックパドル/Swim by25m キック打つ | 300 | 0:06:45 |
| Swim | 75 × 4 | 1 | 1' 15" | | ビルドアップ by25m | 300 | 0:05:00 |
| Swim(1) | 150 × 1 | 2 | 2' 45" | | フォーム | 300 | 0:05:30 |
| Swim(2) | 100 × 3 | 2 | 1' 50" | | E/H by50m | 600 | 0:11:00 |
| Swim(3) | 50 × 3 | 2 | 0' 45" | | H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1' | 300 | 0:04:30 |
| Dash | 25 × 6 | 1 | 0' 35" | | 奇数→ストレートアーム 偶数→呼吸少なく | 150 | 0:03:30 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 2250 | 0:58:15 |

テクニック

スピード

変化
18_01_20



【テーマ】

- 左右のバランス
- 呼吸制限
- スピード変化

4

| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 説明 | Distance | Time |
|---------|---------|-----|--------|----|---|----------|---------|
| W-up | | | | | 各自 | | 0:10:00 |
| Swim | 50 × 6 | 1 | 1' 00" | | 1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 繰返し | 300 | 0:06:00 |
| Drill | 100 × 2 | 1 | 2' 30" | | スカーリング/Swim/ドックパドル/Swim by25m キック打つ | 200 | 0:05:00 |
| Swim | 75 × 4 | 1 | 1' 20" | | ビルドアップ by25m | 300 | 0:05:20 |
| Swim(1) | 150 × 1 | 2 | 3' 00" | | フォーム | 300 | 0:06:00 |
| Swim(2) | 100 × 3 | 2 | 2' 00" | | E/H by50m | 600 | 0:12:00 |
| Swim(3) | 50 × 3 | 2 | 0' 50" | | H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1' | 300 | 0:05:00 |
| Dash | 25 × 4 | 1 | 0' 40" | | 奇数→ストレートアーム 偶数→呼吸少なく | 100 | 0:02:40 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 2100 | 0:58:00 |

テクニック

スピード

変化
18_01_20



【テーマ】

- 左右のバランス
- 呼吸制限
- スピード変化

3

| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 説明 | Distance | Time |
|---------|---------|-----|--------|----|---|----------|--------------------|
| W-up | | | | | 各自 | | 0:10:00 |
| Swim | 50 × 3 | 1 | 1' 05" | | 1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 | 150 | 0:03:15 |
| Drill | 100 × 2 | 1 | 2' 45" | | スカーリング/Swim/ドックパドル/Swim by25m キック打つ | 200 | 0:05:30 |
| Swim | 75 × 4 | 1 | 1' 30" | | ビルドアップ by25m | 300 | 0:06:00 |
| Swim(1) | 150 × 1 | 2 | 3' 15" | | フォーム | 300 | 0:06:30 |
| Swim(2) | 100 × 3 | 2 | 2' 10" | | E/H by50m | 600 | 0:13:00 |
| Swim(3) | 50 × 3 | 2 | 0' 55" | | H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1' | 300 | 0:05:30 0:01:00 |
| Dash | 25 × 4 | 1 | 0' 45" | | 奇数→ストレートアーム 偶数→呼吸少なく | 100 | 0:03:00 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 1950 | 0:58:45 |

テクニック

スピード

変化
18_01_20



【テーマ】

- 左右のバランス
- 呼吸制限
- スピード変化

2

| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 説明 | Distance | Time |
|---------|---------|-----|--------|----|---|----------|--------------------|
| W-up | | | | | 各自 | | 0:10:00 |
| Swim | 50 × 3 | 1 | 1' 15" | | 1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 | 150 | 0:03:45 |
| Drill | 100 × 2 | 1 | 3' 00" | | スカーリング/Swim/ドックパドル/Swim by25m キック打つ | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 75 × 4 | 1 | 1' 40" | | ビルドアップ by25m | 300 | 0:06:40 |
| Swim(1) | 150 × 1 | 2 | 3' 30" | | フォーム | 300 | 0:07:00 |
| Swim(2) | 100 × 2 | 2 | 2' 15" | | E/H by50m | 400 | 0:09:00 |
| Swim(3) | 50 × 3 | 2 | 1' 00" | | H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1' | 300 | 0:06:00 0:01:00 |
| Dash | 25 × 6 | 1 | 0' 45" | | 奇数→ストレートアーム 偶数→呼吸少なく | 150 | 0:04:30 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 1800 | 0:58:55 |

テクニック

スピード

変化
18_01_20



【テーマ】

- 左右のバランス
- 呼吸制限
- スピード変化

1

| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 説明 | Distance | Time |
|---------|---------|-----|--------|----|---|----------|---------|
| W-up | | | | | 各自 | | 0:10:00 |
| Swim | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | | 1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 | 150 | 0:04:30 |
| Drill | 100 × 2 | 1 | 3' 15" | | スカーリング/Swim/ドックパドル/Swim by25m キック打つ | 200 | 0:06:30 |
| Swim | 75 × 2 | 1 | 2' 00" | | ビルドアップ by25m | 150 | 0:04:00 |
| Swim(1) | 150 × 1 | 2 | 4' 00" | | フォーム | 300 | 0:08:00 |
| Swim(2) | 100 × 2 | 2 | 2' 45" | | E/H by50m | 400 | 0:11:00 |
| Swim(3) | 50 × 2 | 2 | 1' 15" | | H 頑張ろう (1)→(2)→(3)レストなし (3)→(1)レスト1' | 200 | 0:05:00 |
| Dash | 25 × 4 | 1 | 0' 50" | | 奇数→ストレートアーム 偶数→呼吸少なく | 100 | 0:03:20 |
| Down | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 1500 | 0:58:20 |