

テクニック

スタミナ

筋持久力  
18\_02\_20



【テーマ】

- 左右のバランス
- キャッチの意識
- 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
Swim	75 × 4	1	1' 15"			300	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ドックパドル プルブイ	150	0:04:30
Pull	50 × 3	1	1' 10"		フィスト/Pull by25m プルブイ	150	0:03:30
Pull	50 × 10	1	0' 50"		1E1H パドル プルブイ	500	0:08:20
Drill	25 × 6	1	0' 40"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:04:00
Swim	150 × 10	1	2' 15"		レースペース HR→25/10"	1500	0:22:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		12サイドスカーリングキック	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		3スカル3ストローク	150	0:03:30
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3600	1:22:20



【テーマ】

- 左右のバランス
- キャッチの意識
- 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
Swim	75 × 4	1	1' 20"			300	0:05:20
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ドックパドル プルブイ	150	0:04:30
Pull	50 × 4	1	1' 10"		フィスト/Pull by25m プルブイ	200	0:04:40
Pull	50 × 10	1	0' 55"		1E1H パドル プルブイ	500	0:09:10
Drill	25 × 6	1	0' 40"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:04:00
Swim	150 × 8	1	2' 30"		レースペース HR→25/10"	1200	0:20:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Kick	50 × 3	1	1' 20"		12サイドスカーリングキック	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		3スカル3ストローク	150	0:03:30
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3350	1:22:40



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - キャッチの意識
  - 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
Swim	75 × 4	1	1' 30"			300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ドックパドル プルブイ	150	0:05:00
Pull	50 × 3	1	1' 15"		フィスト/Pull by25m プルブイ	150	0:03:45
Pull	50 × 10	1	1' 00"		1E1H パドル プルブイ	500	0:10:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:04:30
Swim	150 × 6	1	2' 45"		レースペース HR→25/10"	900	0:16:30
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Kick	50 × 3	1	1' 30"		12サイドスカーリングキック	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 15"		3スカル3ストローク	150	0:03:45
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3000	1:22:10



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - キャッチの意識
  - 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
Swim	75 × 4	1	1' 40"			300	0:06:40
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ドックパドル プルブイ	150	0:05:00
Pull	50 × 3	1	1' 20"		フィスト/Pull by25m プルブイ	150	0:04:00
Pull	50 × 8	1	1' 05"		1E1H パドル プルブイ	400	0:08:40
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:04:30
Swim	150 × 5	1	3' 00"		レースペース HR→25/10"	750	0:15:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Kick	50 × 3	1	1' 30"		12サイドスカーリングキック	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"		3スカル3ストローク	150	0:04:00
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2750	1:21:50



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - キャッチの意識
  - 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
Swim	75 × 4	1	1' 50"			300	0:07:20
Drill	25 × 6	1	0' 55"		ドックパドル プルブイ	150	0:05:30
Pull	50 × 3	1	1' 30"		フィスト/Pull by25m プルブイ	150	0:04:30
Pull	50 × 6	1	1' 15"		1E1H パドル プルブイ	300	0:07:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:05:00
Swim	150 × 4	1	3' 15"		レースペース HR→25/10"	600	0:13:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Kick	50 × 3	1	1' 40"		12サイドスカーリングキック	150	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		3スカル3ストローク	150	0:04:30
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2500	1:22:50



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - キャッチの意識
  - 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
Swim	75 × 4	1	2' 00"			300	0:08:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		ドックパドル プルブイ	150	0:05:30
Pull	50 × 3	1	1' 40"		フィスト/Pull by25m プルブイ	150	0:05:00
Pull	50 × 6	1	1' 30"		1E1H パドル プルブイ	300	0:09:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:05:00
Swim	150 × 3	1	4' 00"		レースペース HR→25/10"	450	0:12:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Kick	50 × 3	1	1' 50"		12サイドスカーリングキック	150	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 40"		3スカル3ストローク	150	0:05:00
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2200	1:22:50