

テクニック

スピード

筋持久力
18_03_24



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スピード強化

6

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	0' 55"		1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:05:30
Swim	100 × 3	1	1' 40"		丁寧に	300	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング 前・中・後 繰返し キック打	150	0:04:30
Swim	50 × 3	1	1' 00"		DPS ストローク数少なく	150	0:03:00
Swim	75 × 4	1	1' 10"		ビルドアップ by25m	300	0:04:40
Drill	25 × 4	1	0' 35"		キャッチアップ ビート板タッチ	100	0:02:20
Swim	100 × 3	3	1' 25"		H 頑張ろう セットレスト30"	900	0:12:45 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→フローティングスタート 偶数→スタンディングスタート	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						2450	1:00:15

テクニック

スピード

筋持久力
18_03_24



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スピード強化

5

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"		1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:00
Swim	100 × 3	1	1' 50"		丁寧に	300	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		スカーリング 前・中・後 繰返し キック打	150	0:04:30
Swim	50 × 4	1	1' 00"		DPS ストローク数少なく	200	0:04:00
Swim	75 × 4	1	1' 15"		ビルドアップ by25m	300	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 35"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:03:30
Swim	100 × 3	2	1' 35"		H 頑張ろう セットレスト30"	600	0:09:30 0:00:30
Swim	25 × 4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→フローティングスタート 偶数→スタンディングスタート	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						2250	1:00:00

テクニック

スピード

筋持久力
18_03_24



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スピード強化

4

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"		1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸 繰返し	300	0:06:00
Swim	100 × 2	1	2' 00"		丁寧に	200	0:04:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 前・中・後 繰返し キック打	150	0:05:00
Swim	50 × 3	1	1' 05"		DPS ストローク数少なく	150	0:03:15
Swim	75 × 4	1	1' 20"		ビルドアップ by25m	300	0:05:20
Drill	25 × 4	1	0' 40"		キャッチアップ ビート板タッチ	100	0:02:40
Swim	100 × 3	2	1' 45"		H 頑張ろう セットレスト30"	600	0:10:30 0:00:30
Swim	25 × 4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→フローティングスタート 偶数→スタンディングスタート	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						2050	0:59:25

テクニック

スピード

筋持久力
18_03_24



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スピード強化

3

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 3	1	1' 05"		1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸	150	0:03:15
Swim	100 × 2	1	2' 10"		丁寧に	200	0:04:20
Drill	25 × 6	1	0' 50"		スカーリング 前・中・後 繰返し キック打	150	0:05:00
Swim	50 × 3	1	1' 10"		DPS ストローク数少なく	150	0:03:30
Swim	75 × 4	1	1' 30"		ビルドアップ by25m	300	0:06:00
Drill	25 × 4	1	0' 45"		キャッチアップ ビート板タッチ	100	0:03:00
Swim	100 × 3	2	1' 55"		H 頑張ろう セットレスト30"	600	0:11:30 0:00:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→フローティングスタート 偶数→スタンディングスタート	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						1900	1:00:05

テクニック

スピード

筋持久力
18_03_24



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スピード強化

2

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 3	1	1' 15"		1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸	150	0:03:45
Swim	100 × 1	1	2' 20"		丁寧に	100	0:02:20
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 前・中・後 繰返し キック打	150	0:05:30
Swim	50 × 3	1	1' 15"		DPS ストローク数少なく	150	0:03:45
Swim	75 × 4	1	1' 40"		ビルドアップ by25m	300	0:06:40
Drill	25 × 4	1	0' 45"		キャッチアップ ビート板タッチ	100	0:03:00
Swim	100 × 3	2	2' 05"		H 頑張ろう セットレスト30"	600	0:12:30 0:00:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Dash	25 × 4	1	0' 50"		奇数→フローティングスタート 偶数→スタンディングスタート	100	0:03:20
Down					各自		0:05:00
Total						1750	0:59:20

テクニック

スピード

筋持久力
18_03_24



- 【テーマ】
- 左右のバランス
 - 大きい泳ぎ
 - スピード強化

1

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	50 × 3	1	1' 30"		1/1呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸	150	0:04:30
Swim	100 × 1	1	2' 45"		丁寧に	100	0:02:45
Drill	25 × 6	1	0' 55"		スカーリング 前・中・後 繰返し キック打	150	0:05:30
Swim	50 × 3	1	1' 30"		DPS ストローク数少なく	150	0:04:30
Swim	75 × 4	1	2' 00"		ビルドアップ by25m	300	0:08:00
Drill	25 × 4	1	0' 50"		キャッチアップ ビート板タッチ	100	0:03:20
Swim	100 × 3	1	2' 30"		H 頑張ろう	300	0:07:30
Swim	25 × 4	1	0' 50"		E	100	0:03:20
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→フローティングスタート 偶数→スタンディングスタート	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						1500	0:59:25