

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_03_31



【テーマ】

- 大きい泳ぎ
- ボディポジションの意識
- スタミナ強化

6

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 8	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:04:40
Kick	75 × 4	1	1' 30"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:06:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		顔上げスカーリング/Swim by25m キック:	150	0:03:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		片手横右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	50 × 3	1	0' 50"		DES	150	0:02:30
Swim	100 × 15	1	1' 35"		一定ペース HR→23~25/10"	1500	0:23:45
Down					各自		0:05:00
Total						2450	0:58:55

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_03_31



【テーマ】

- 大きい泳ぎ
- ボディポジションの意識
- スタミナ強化

5

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 8	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:04:40
Kick	75 × 4	1	1' 40"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:06:40
Drill	50 × 4	1	1' 10"		顔上げスカーリング/Swim by25m キック:	200	0:04:40
Drill	50 × 3	1	1' 10"		片手横右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	50 × 3	1	0' 55"		DES	150	0:02:45
Swim	100 × 12	1	1' 45"		一定ペース HR→23~25/10"	1200	0:21:00
Down					各自		0:05:00
Total						2200	0:58:15

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_03_31



【テーマ】

- 大きい泳ぎ
- ボディポジションの意識
- スタミナ強化

4

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 8	1	0' 40"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:05:20
Kick	75 × 4	1	1' 50"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:07:20
Drill	50 × 4	1	1' 15"		顔上げスカーリング/Swim by25m キック:	200	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		片手横右/左 by25m	150	0:03:45
Swim	50 × 3	1	1' 00"		DES	150	0:03:00
Swim	100 × 10	1	1' 55"		一定ペース HR→23~25/10"	1000	0:19:10
Down					各自		0:05:00
Total						2000	0:58:35

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_03_31



【テーマ】

- 大きい泳ぎ
- ボディポジションの意識
- スタミナ強化

3

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 8	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:06:00
Kick	75 × 4	1	2' 00"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:08:00
Drill	50 × 4	1	1' 20"		顔上げスカーリング/Swim by25m キック:	200	0:05:20
Drill	50 × 3	1	1' 20"		片手横右/左 by25m	150	0:04:00
Swim	50 × 3	1	1' 05"		DES	150	0:03:15
Swim	100 × 8	1	2' 05"		一定ペース HR→23~25/10"	800	0:16:40
Down					各自		0:05:00
Total						1800	0:58:15

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_03_31



【テーマ】

- 大きい泳ぎ
- ボディポジションの意識
- スタミナ強化

2

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 8	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:06:00
Kick	75 × 4	1	2' 10"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:08:40
Drill	50 × 4	1	1' 30"		顔上げスカーリング/Swim by25m キック:	200	0:06:00
Drill	50 × 4	1	1' 30"		片手横右/左 by25m	200	0:06:00
Swim	50 × 3	1	1' 15"		DES	150	0:03:45
Swim	100 × 6	1	2' 15"		一定ペース HR→23~25/10"	600	0:13:30
Down					各自		0:05:00
Total						1650	0:58:55

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_03_31



【テーマ】

- 大きい泳ぎ
- ボディポジションの意識
- スタミナ強化

1

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 8	1	0' 50"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:06:40
Kick	75 × 4	1	2' 15"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:09:00
Drill	50 × 3	1	1' 40"		顔上げスカーリング/Swim by25m キック:	150	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 40"		片手横右/左 by25m	150	0:05:00
Swim	50 × 3	1	1' 30"		DES	150	0:04:30
Swim	100 × 5	1	2' 45"		一定ペース HR→23~25/10"	500	0:13:45
Down					各自		0:05:00
Total						1450	0:58:55