

スタミナ

スピード

テクニック

15_08_08



【テーマ】

●ピッチ・コントロール

●指先を意識してフォーム作り

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 4	1	1' 00"		チョイス(クロール以外もどンドンやろう)	200	0:04:00
	100 × 4	1	2' 00"		3本1/3呼吸 1本平泳ぎ	400	0:08:00
Drill-P	25 × 12	1	0' 50"		奇数 後ろ向きスカーリング(バイバイスカーリング) 偶数 背面スカーリング ※指先意識	300	0:10:00
Swim	200 × 2	1	3' 40"		1/4呼吸 フォームチェック	400	0:07:20
Main-S	100 × 9	1	2' 00"		奇数 4ストロークスイム8ストロークハード繰り返し 偶数 平泳ぎ8ストロークハード残りクロール 25分 ※ピッチの変化 クロール以外もハード	900	0:18:00
Drill	25 × 4	1	1' 00"		14~16ストローク以内で泳ごう ※丁寧に	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:54:20

スタミナ

スピード

テクニック

15_08_08



【テーマ】

●ピッチ・コントロール

●指先を意識してフォーム作り

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 4	1	1' 05"		チョイス(クロール以外もどンドンやろう)	200	0:04:20
	100 × 3	1	2' 10"		2本1/3呼吸 1本平泳ぎ	300	0:06:30
Drill-P	25 × 12	1	0' 55"		奇数 後ろ向きスカーリング(バイバイスカーリング) 偶数 背面スカーリング ※指先意識	300	0:11:00
Swim	200 × 2	1	3' 50"		1/4呼吸 フォームチェック	400	0:07:40
Main-S	100 × 8	1	2' 10"		奇数 4ストロークスイム8ストロークハード繰り返し 偶数 平泳ぎ8ストロークハード残りクロール 25分 ※ピッチの変化 クロール以外もハード	800	0:17:20
Drill	25 × 4	1	1' 00"		14~16ストローク以内で泳ごう ※丁寧に	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:53:50

スタミナ

スピード

テクニック

15_08_08



【テーマ】

●ピッチ・コントロール

●指先を意識してフォーム作り

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 4	1	1' 10"		チョイス(クロール以外もどンドンやろう)	200	0:04:40
	100 × 3	1	2' 15"		2本1/3呼吸 1本平泳ぎ	300	0:06:45
Drill-P	25 × 10	1	1' 00"		奇数 後ろ向きスカーリング(バイバイスカーリング) 偶数 背面スカーリング ※指先意識	250	0:10:00
Swim	200 × 2	1	4' 10"		1/4呼吸 フォームチェック	400	0:08:20
Main-S	100 × 8	1	2' 20"		奇数 4ストロークスイム8ストロークハード繰り返し 偶数 平泳ぎ8ストロークハード残りクロール 25分 ※ピッチの変化 クロール以外もハード	800	0:18:40
Drill	25 × 4	1	1' 00"		14~16ストローク以内で泳ごう ※丁寧に	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2150	0:55:25

スタミナ

スピード

テクニック

15_08_08



【テーマ】

●ピッチ・コントロール

●指先を意識してフォーム作り

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 4	1	1' 10"		チョイス(クロール以外もどンドンやろう)	200	0:04:40
	100 × 3	1	2' 15"		2本1/3呼吸 1本平泳ぎ	300	0:06:45
Drill-P	25 × 10	1	1' 00"		奇数 後ろ向きスカーリング(バイバイスカーリング) 偶数 背面スカーリング ※指先意識	250	0:10:00
Swim	200 × 2	1	4' 20"		1/4呼吸 フォームチェック	400	0:08:40
Main-S	100 × 8	1	2' 20"		奇数 4ストロークスイム8ストロークハード繰り返し 偶数 平泳ぎ8ストロークハード残りクロール 25分 ※ピッチの変化 クロール以外もハード	800	0:18:40
Drill	25 × 4	1	1' 00"		14~16ストローク以内で泳ごう ※丁寧に	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2150	0:55:45

スタミナ

スピード

テクニック

15_08_08



【テーマ】

●ピッチ・コントロール

●指先を意識してフォーム作り

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 4	1	1' 20"		チョイス(クロール以外もどンドンやろう)	200	0:05:20
	100 × 3	1	2' 20"		2本1/3呼吸 1本平泳ぎ	300	0:07:00
Drill-P	25 × 10	1	1' 10"		奇数 後ろ向きスカーリング(バイバイスカーリング) 偶数 背面スカーリング ※指先意識	250	0:11:40
Swim	200 × 1	1	4' 40"		1/4呼吸 フォームチェック	200	0:04:40
Main-S	100 × 8	1	2' 30"		奇数 4ストロークスイム8ストロークハード繰り返し 偶数 平泳ぎ8ストロークハード残りクロール 25分 ※ピッチの変化 クロール以外もハード	800	0:20:00
Drill	25 × 4	1	1' 00"		14~16ストローク以内で泳ごう ※丁寧に	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1950	0:55:40

スタミナ

スピード

テクニック

15_08_08



【テーマ】

●ピッチ・コントロール

●指先を意識してフォーム作り

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 4	1	1' 30"		チョイス(クロール以外もどンドンやろう)	200	0:06:00
	100 × 2	1	2' 30"		1本1/3呼吸 1本平泳ぎ	200	0:05:00
Drill-P	25 × 8	1	1' 10"		奇数 後ろ向きスカーリング(バイバイスカーリング) 偶数 背面スカーリング ※指先意識	200	0:09:20
Swim	200 × 1	1	5' 00"		1/4呼吸 フォームチェック	200	0:05:00
Main-S	100 × 8	1	2' 40"		奇数 4ストロークスイム8ストロークハード繰り返し 偶数 平泳ぎ8ストロークハード残りクロール 25分 ※ピッチの変化 クロール以外もハード	800	0:21:20
Drill	25 × 4	1	1' 00"		14~16ストローク以内で泳ごう ※丁寧に	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1800	0:53:40