

スタミナ

スピード

テクニック

15_09_05



【テーマ】

●フォームチェック

●高い位置のスピードを

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 左手前右手クロール 偶数 右手前左手クロール ※キャッチ動作中の前の手を意識 ゆっくり丁寧に	200	0:06:00
Swim	100 × 2	1	1' 55"		フォーミング	200	0:03:50
Drill	50 × 8	1	1' 00"		キャッチアップ25 スイム25 ※水に乗る感覚 ローリングも意識	400	0:08:00
Main-S	100 × 2	2	1' 45"	↓	スピード上げて	400	0:07:00
	50 × 4	2	0' 45"	↓	ハード	400	0:06:00
	100 × 2	2	1' 35"	↓	頑張る レスト60"	400	0:06:20
Swim	100 × 1	1	1' 55"		呼吸整えて	100	0:01:55
Main-S②	25 × 4	1	1' 00"		ハード 呼吸少なく・・・2回くらいで！！	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:54:05

スタミナ

スピード

テクニック

15_09_05



【テーマ】

●フォームチェック

●高い位置のスピードを

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 05"		チョイス	400	0:08:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 左手前右手クロール 偶数 右手前左手クロール ※キャッチ動作中の前の手を意識 ゆっくり丁寧に	200	0:06:00
Swim	100 × 2	1	2' 00"		フォーミング	200	0:04:00
Drill	50 × 7	1	1' 10"		キャッチアップ25 スイム25 ※水に乗る感覚 ローリングも意識	350	0:08:10
Main-S	100 × 2	2	1' 50"	↓	スピード上げて	400	0:07:20
	50 × 3	2	0' 50"	↓	ハード	300	0:05:00
	100 × 2	2	1' 45"	↓	頑張る レスト60"	400	0:07:00
Swim	100 × 1	1	1' 55"		呼吸整えて	100	0:01:55
Main-S②	25 × 4	1	1' 00"		ハード 呼吸少なく・・・2回くらいで！！	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2550	0:55:05

スタミナ

スピード

テクニック

15_09_05



【テーマ】

●フォームチェック

●高い位置のスピードを

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 10"		チョイス	400	0:09:20
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 左手前右手クロール 偶数 右手前左手クロール ※キャッチ動作中の前の手を意識 ゆっくり丁寧に	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 10"		フォーミング	100	0:02:10
Drill	50 × 6	1	1' 10"		キャッチアップ25 スイム25 ※水に乗る感覚 ローリングも意識	300	0:07:00
Main-S	100 × 2	2	1' 55"	↓	スピード上げて	400	0:07:40
	50 × 3	2	0' 55"	↓	ハード	300	0:05:30
	100 × 2	2	1' 50"	↓	頑張る レスト60"	400	0:07:20
Swim	100 × 1	1	2' 10"		呼吸整えて	100	0:02:10
Main-S②	25 × 4	1	1' 00"		ハード 呼吸少なく・・・2回くらいで！！	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:54:50

スタミナ

スピード

テクニック

15_09_05



【テーマ】

●フォームチェック

●高い位置のスピードを

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 15"		チョイス	300	0:07:30
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 左手前右手クロール 偶数 右手前左手クロール ※キャッチ動作中の前の手を意識 ゆっくり丁寧に	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 10"		フォーミング	100	0:02:10
Drill	50 × 6	1	1' 15"		キャッチアップ25 スイム25 ※水に乗る感覚 ローリングも意識	300	0:07:30
Main-S	100 × 2	2	2' 05"	↓	スピード上げて	400	0:08:20
	50 × 3	2	1' 00"	↓	ハード	300	0:06:00
	100 × 2	2	2' 00"	↓	頑張る レスト60"	400	0:08:00
Swim	100 × 1	1	2' 10"		呼吸整えて	100	0:02:10
Main-S②	25 × 4	1	1' 00"		ハード 呼吸少なく・・・2回くらいで！！	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:55:20

スタミナ

スピード

テクニック

15_09_05



【テーマ】

●フォームチェック

●高い位置のスピードを

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 20"		チョイス	300	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 左手前右手クロール 偶数 右手前左手クロール ※キャッチ動作中の前の手を意識 ゆっくり丁寧に	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 15"		フォーミング	100	0:02:15
Drill	50 × 6	1	1' 20"		キャッチアップ25 スイム25 ※水に乗る感覚 ローリングも意識	300	0:08:00
Main-S	100 × 2	2	2' 10"	↓	スピード上げて	400	0:08:40
	50 × 2	2	1' 05"	↓	ハード	200	0:04:20
	100 × 2	2	2' 05"	↓	頑張る レスト60"	400	0:08:20
Swim	100 × 1	1	2' 15"		呼吸整えて	100	0:02:15
Main-S②	25 × 4	1	1' 00"		ハード 呼吸少なく・・・2回くらいで！！	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:55:30

スタミナ

スピード

テクニック

15_09_05



【テーマ】

●フォームチェック

●高い位置のスピードを

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 30"		チョイス	300	0:09:00
Drill	25 × 8	1	0' 55"		奇数 左手前右手クロール 偶数 右手前左手クロール ※キャッチ動作中の前の手を意識 ゆっくり丁寧に	200	0:07:20
Swim	100 × 1	1	2' 20"		フォーミング	100	0:02:20
Drill	50 × 7	1	1' 30"		キャッチアップ25 スイム25 ※水に乗る感覚 ローリングも意識	350	0:10:30
Main-S	100 × 3	1	2' 20"	↓	スピード上げて	300	0:07:00
	50 × 4	1	1' 10"	↓	ハード	200	0:04:40
	100 × 2	1	2' 15"	↓	頑張る レスト60"	200	0:04:30
Swim	50 × 1	1	1' 20"		呼吸整えて	50	0:01:20
Main-S②	25 × 4	1	1' 00"		ハード 呼吸少なく・・・2回くらいで！！	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1900	0:53:40