

スタミナ

スピード

テクニック

15_09_12



【テーマ】

●キャッチの確認

●キックでのスピードの強弱

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	75 × 4	1	1' 45"		12.5グライドキック 残りスイム	300	0:07:00
Drill	25 × 12	1	0' 45"		奇数 板左手前右手クロール 手のひらを開いたり閉じたり 偶数 板右手前左手クロール 手のひらを開いたり閉じたり ※手を動かすことでどこを搔いているか確認	300	0:09:00
Swim	400 × 1	1	7' 20"		フォーミング ストローク丁寧に	400	0:07:20
Main-S	50 × 1	4	0' 45"	↓	ハード	200	0:03:00
	50 × 1	4	0' 50"	↓	キープ	200	0:03:20
	50 × 1	4	1' 00"	↓	イージー	200	0:04:00
Swim	100 × 1	1	1' 55"		呼吸整えて	100	0:01:55
Kick	25 × 8	1	0' 50"		12.5ゆっくりキック 12.5速くキック ※キックの形ではなく動きに変化を	200	0:06:40
Main-S②	100 × 5	1	2' 00"		25ハード 50イージー 25ハード ※キックでテンポを変えて	500	0:10:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:55:15

スタミナ

スピード

テクニック

15_09_12



【テーマ】

●キャッチの確認

●キックでのスピードの強弱

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	75 × 4	1	1' 45"		12.5グライドキック 残りスイム	300	0:07:00
Drill	25 × 12	1	0' 45"		奇数 板左手前右手クロール 手のひらを開いたり閉じたり 偶数 板右手前左手クロール 手のひらを開いたり閉じたり ※手を動かすことでどこを搔いているか確認	300	0:09:00
Swim	400 × 1	1	7' 40"		フォーミング ストローク丁寧に	400	0:07:40
Main-S	50 × 1	4	0' 50"	↓	ハード	200	0:03:20
	50 × 1	4	0' 55"	↓	キープ	200	0:03:40
	50 × 1	4	1' 05"	↓	イージー	200	0:04:20
Swim	100 × 1	1	1' 55"		呼吸整えて	100	0:01:55
Kick	25 × 8	1	0' 50"		12.5ゆっくりキック 12.5速くキック ※キックの形ではなく動きに変化を	200	0:06:40
Main-S②	100 × 4	1	2' 10"		25ハード 50イージー 25ハード ※キックでテンポを変えて	400	0:08:40
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:55:15

スタミナ

スピード

テクニック

15_09_12



【テーマ】

●キャッチの確認

●キックでのスピードの強弱

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	75 × 4	1	1' 50"		12.5グライドキック 残りスイム	300	0:07:20
Drill	25 × 10	1	0' 50"		奇数 板左手前右手クロール 手のひらを開いたり閉じたり 偶数 板右手前左手クロール 手のひらを開いたり閉じたり ※手を動かすことでどこを搔いているか確認	250	0:08:20
Swim	400 × 1	1	8' 00"		フォーミング ストローク丁寧に	400	0:08:00
Main-S	50 × 1	4	0' 55"	↓	ハード	200	0:03:40
	50 × 1	4	1' 00"	↓	キープ	200	0:04:00
	50 × 1	4	1' 10"	↓	イージー	200	0:04:40
Swim	100 × 1	1	2' 05"		呼吸整えて	100	0:02:05
Kick	25 × 6	1	0' 50"		12.5ゆっくりキック 12.5速くキック ※キックの形ではなく動きに変化を	150	0:05:00
Main-S②	100 × 4	1	2' 20"		25ハード 50イージー 25ハード ※キックでテンポを変えて	400	0:09:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:55:25

スタミナ

スピード

テクニック

15_09_12



【テーマ】

●キャッチの確認

●キックでのスピードの強弱

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	75 × 4	1	1' 55"		12.5グライドキック 残りスイム	300	0:07:40
Drill	25 × 10	1	0' 50"		奇数 板左手前右手クロール 手のひらを開いたり閉じたり 偶数 板右手前左手クロール 手のひらを開いたり閉じたり ※手を動かすことでどこを搔いているか確認	250	0:08:20
Swim	300 × 1	1	6' 15"		フォーミング ストローク丁寧に	300	0:06:15
Main-S	50 × 1	4	0' 55"	↓	ハード	200	0:03:40
	50 × 1	4	1' 00"	↓	キープ	200	0:04:00
	50 × 1	4	1' 10"	↓	イージー	200	0:04:40
Swim	100 × 1	1	2' 10"		呼吸整えて	100	0:02:10
Kick	25 × 6	1	0' 50"		12.5ゆっくりキック 12.5速くキック ※キックの形ではなく動きに変化を	150	0:05:00
Main-S②	100 × 4	1	2' 30"		25ハード 50イージー 25ハード ※キックでテンポを変えて	400	0:10:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:54:45

スタミナ

スピード

テクニック

15_09_12



【テーマ】

●キャッチの確認

●キックでのスピードの強弱

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	75 × 4	1	2' 05"		12.5グライドキック 残りスイム	300	0:08:20
Drill	25 × 8	1	0' 55"		奇数 板左手前右手クロール 手のひらを開いたり閉じたり 偶数 板右手前左手クロール 手のひらを開いたり閉じたり ※手を動かすことでどこを搔いているか確認	200	0:07:20
Swim	300 × 1	1	6' 30"		フォーミング ストローク丁寧に	300	0:06:30
Main-S	50 × 1	3	1' 05"	↓	ハード	150	0:03:15
	50 × 1	3	1' 10"	↓	キープ	150	0:03:30
	50 × 1	3	1' 20"	↓	イージー	150	0:04:00
Swim	100 × 1	1	2' 20"		呼吸整えて	100	0:02:20
Kick	25 × 6	1	0' 55"		12.5ゆっくりキック 12.5速くキック ※キックの形ではなく動きに変化を	150	0:05:30
Main-S②	100 × 4	1	2' 40"		25ハード 50イージー 25ハード ※キックでテンポを変えて	400	0:10:40
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2000	0:54:25

スタミナ

スピード

テクニック

15_09_12



【テーマ】

●キャッチの確認

●キックでのスピードの強弱

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	75 × 2	1	2' 15"		12.5グライドキック 残りスイム	150	0:04:30
Drill	25 × 8	1	1' 00"		奇数 板左手前右手クロール 手のひらを開いたり閉じたり 偶数 板右手前左手クロール 手のひらを開いたり閉じたり ※手を動かすことでどこを搔いているか確認	200	0:08:00
Swim	300 × 1	1	6' 50"		フォーミング ストローク丁寧に	300	0:06:50
Main-S	50 × 1	3	1' 10"	↓	ハード	150	0:03:30
	50 × 1	3	1' 20"	↓	キープ	150	0:04:00
	50 × 1	3	1' 30"	↓	イージー	150	0:04:30
Swim	100 × 1	1	2' 30"		呼吸整えて	100	0:02:30
Kick	25 × 8	1	1' 00"		12.5ゆっくりキック 12.5速くキック ※キックの形ではなく動きに変化を	200	0:08:00
Main-S②	100 × 3	1	2' 45"		25ハード 50イージー 25ハード ※キックでテンポを変えて	300	0:08:15
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1800	0:53:05