

スタミナ

スピード

筋持久力

15\_09\_19



【テーマ】

●キャッチの確認

●スピードの変化

## A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 15"		スイム25 キック25 スイム25 キック25 SKSK	400	0:09:00
Drill	25 × 8	1	0' 40"		S字クロール ※水を捉える	200	0:05:20
Swim	200 × 1	1	3' 30"		フォーミング ストローク丁寧に	200	0:03:30
Main-S	100 × 8	1	1' 45"		25 <sub>秒</sub> ずつスピードアップ(ビルドアップ)	800	0:14:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		呼吸整えて	100	0:02:40
Main-S②	100 × 8	1	1' 45"		25 <sub>秒</sub> ずつスピードダウン(最初の25が一番速く)	800	0:14:00
Kick	25 × 4	1	0' 40"		回ろう！！	100	0:02:40
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:54:10

スタミナ

スピード

筋持久力

15\_09\_19



【テーマ】

●キャッチの確認

●スピードの変化

## B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 20"		スイム25 キック25 スイム25 キック25 SKSK	400	0:09:20
Drill	25 × 8	1	0' 45"		S字クロール ※水を捉える	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 40"		フォーミング ストローク丁寧に	200	0:03:40
Main-S	100 × 7	1	1' 55"		25ずつスピードアップ(ビルドアップ)	700	0:13:25
Swim	25 × 4	1	0' 40"		呼吸整えて	100	0:02:40
Main-S②	100 × 7	1	1' 55"		25ずつスピードダウン(最初の25が一番速く)	700	0:13:25
Kick	25 × 4	1	0' 40"		回ろう！！	100	0:02:40
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:54:10

スタミナ

スピード

筋持久力

15\_09\_19



【テーマ】

●キャッチの確認

●スピードの変化

## C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 30"		スイム25 キック25 スイム25 キック25 SKSK	300	0:07:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		S字クロール ※水を捉える	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	4' 00"		フォーミング ストローク丁寧に	200	0:04:00
Main-S	100 × 7	1	2' 05"		25ずつスピードアップ(ビルドアップ)	700	0:14:35
Swim	25 × 4	1	0' 40"		呼吸整えて	100	0:02:40
Main-S②	100 × 6	1	2' 05"		25ずつスピードダウン(最初の25が一番速く)	600	0:12:30
Kick	25 × 4	1	0' 45"		回ろう！！	100	0:03:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:53:15

スタミナ

スピード

筋持久力

15\_09\_19



【テーマ】

●キャッチの確認

●スピードの変化

## D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 40"		スイム25 キック25 スイム25 キック25 SKSK	300	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		S字クロール ※水を捉える	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	4' 10"		フォーミング ストローク丁寧に	200	0:04:10
Main-S	100 × 6	1	2' 15"		25ずつスピードアップ(ビルドアップ)	600	0:13:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		呼吸整えて	100	0:03:00
Main-S②	100 × 6	1	2' 15"		25ずつスピードダウン(最初の25が一番速く)	600	0:13:30
Kick	25 × 4	1	0' 45"		回ろう！！	100	0:03:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:54:50

スタミナ

スピード

筋持久力

15\_09\_19



【テーマ】

●キャッチの確認

●スピードの変化

## E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 50"		スイム25 キック25 スイム25 キック25 SKSK	300	0:08:30
Drill	25 × 8	1	0' 50"		S字クロール ※水を捉える	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 30"		フォーミング ストローク丁寧に	100	0:02:30
Main-S	100 × 6	1	2' 30"		25ずつスピードアップ(ビルドアップ)	600	0:15:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		呼吸整えて	100	0:03:00
Main-S②	100 × 5	1	2' 30"		25ずつスピードダウン(最初の25が一番速く)	500	0:12:30
Kick	25 × 4	1	0' 50"		回ろう！！	100	0:03:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2000	0:54:30

スタミナ

スピード

筋持久力

15\_09\_19



【テーマ】

●キャッチの確認

●スピードの変化

## F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 2	1	3' 00"		スイム25 キック25 スイム25 キック25 SKSK	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 55"		S字クロール ※水を捉える	200	0:07:20
Swim	100 × 1	1	2' 30"		フォーミング ストローク丁寧に	100	0:02:30
Main-S	100 × 6	1	2' 40"		25ずつスピードアップ(ビルドアップ)	600	0:16:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		呼吸整えて	100	0:03:20
Main-S②	100 × 5	1	2' 40"		25ずつスピードダウン(最初の25が一番速く)	500	0:13:20
Kick	25 × 4	1	0' 50"		回ろう！！	100	0:03:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1900	0:54:50