

スタミナ

スピード

筋持久力

15_09_26



【テーマ】

●キック

●キャッチ動作

●

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	75 × 4	1	1' 45"		25グライドキック 50スイム	300	0:07:00
Drill	25 × 8	1	0' 40"		奇数 左手板右手クロール 顔上げ 偶数 右手板左手クロール 顔上げ ※キャッチ動作を高い位置で	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
Kick	50 × 8	1	1' 20"		板キック	400	0:10:40
Swim	25 × 4	1	0' 40"		足休ませて	100	0:02:40
Main-S	75 × 10	1	1' 40"		50スイム 25前呼吸ハード	750	0:16:40
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25 × 4	1	1' 00"		12.5グライドキックハード12.5スイムハード	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2250	0:55:30

スタミナ

スピード

筋持久力

15_09_26



【テーマ】

●キック

●キャッチ動作

●

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	75 × 4	1	1' 50"		25グライドキック 50スイム	300	0:07:20
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 左手板右手クロール 顔上げ 偶数 右手板左手クロール 顔上げ ※キャッチ動作を高い位置で	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
Kick	50 × 8	1	1' 30"		板キック	400	0:12:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		足休ませて	100	0:02:40
Main-S	75 × 8	1	1' 50"		50スイム 25前呼吸ハード	600	0:14:40
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25 × 4	1	1' 00"		12.5グライドキックハード12.5スイムハード	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:56:00

スタミナ

スピード

筋持久力

15_09_26



【テーマ】

●キック

●キャッチ動作

●

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	75 × 4	1	1' 55"		25グライドキック 50スイム	300	0:07:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 左手板右手クロール 顔上げ 偶数 右手板左手クロール 顔上げ ※キャッチ動作を高い位置で	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	4' 00"		フォーミング ストローク丁寧に	200	0:04:00
Kick	50 × 6	1	1' 30"		板キック	300	0:09:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		足休ませて	100	0:02:40
Main-S	75 × 8	1	1' 55"		50スイム 25前呼吸ハード	600	0:15:20
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25 × 4	1	1' 00"		12.5グライドキックハード12.5スイムハード	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2000	0:55:00

スタミナ

スピード

筋持久力

15_09_26



【テーマ】

●キック

●キャッチ動作

●

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	75 × 4	1	2' 00"		25グライドキック 50スイム	300	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 左手板右手クロール 顔上げ 偶数 右手板左手クロール 顔上げ ※キャッチ動作を高い位置で	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 20"		フォーミング ストローク丁寧に	100	0:02:20
Kick	50 × 6	1	1' 30"		板キック	300	0:09:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		足休ませて	100	0:02:40
Main-S	75 × 8	1	2' 05"		50スイム 25前呼吸ハード	600	0:16:40
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25 × 4	1	1' 00"		12.5グライドキックハード12.5スイムハード	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1900	0:55:00

スタミナ

スピード

筋持久力

15_09_26



【テーマ】

●キック

●キャッチ動作

●

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	75 × 4	1	2' 00"		25グライドキック 50スイム	300	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 55"		奇数 左手板右手クロール 顔上げ 偶数 右手板左手クロール 顔上げ ※キャッチ動作を高い位置で	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
Kick	50 × 6	1	1' 40"		板キック	300	0:10:00
Swim	25 × 2	1	0' 45"		足休ませて	50	0:01:30
Main-S	75 × 8	1	2' 15"		50スイム 25前呼吸ハード	600	0:18:00
Swim	25 × 2	1	0' 45"		ゆっくり	50	0:01:30
Main-S②	25 × 4	1	1' 00"		12.5グライドキックハード12.5スイムハード	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1800	0:55:50

スタミナ

スピード

筋持久力

15_09_26



【テーマ】

●キック

●キャッチ動作

●

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	75 × 4	1	2' 10"		25グライドキック 50スイム	300	0:08:40
Drill	25 × 8	1	1' 00"		奇数 左手板右手クロール 顔上げ 偶数 右手板左手クロール 顔上げ ※キャッチ動作を高い位置で	200	0:08:00
Swim	100 × 1	1	2' 30"		フォーミング ストローク丁寧に	100	0:02:30
Kick	50 × 6	1	1' 45"		板キック	300	0:10:30
Swim	25 × 2	1	0' 45"		足休ませて	50	0:01:30
Main-S	75 × 6	1	2' 20"		50スイム 25前呼吸ハード	450	0:14:00
Swim	25 × 2	1	0' 45"		ゆっくり	50	0:01:30
Main-S②	25 × 4	1	1' 00"		12.5グライドキックハード12.5スイムハード	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1650	0:53:40