

スタミナ

スピード

テクニック

15_10_03



【テーマ】

●フォームチェック

●動かし方の確認

●

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 2	1	4' 30"		スイム50 キック50(板なし) プル50(プルブイ) スイム50 SKPS	400	0:09:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		1/1呼吸 ※呼吸動作でリカバリー確認	200	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		キャッチからフィニッシュまで5秒 ※丁寧に	150	0:04:30
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 × 10	1	1' 50"		4ストロークスイム6ストロークハード 繰り返し ※25 _リ でリセット	1000	0:18:20
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-K	75 × 4	1	1' 45"		板キック ※サークル内で頑張ろう！！	300	0:07:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2450	0:54:00

スタミナ

スピード

テクニック

15_10_03



【テーマ】

●フォームチェック

●動かし方の確認

●

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 2	1	4' 40"		スイム50 キック50(板なし) プル50(プルブイ) スイム50 SKPS	400	0:09:20
Drill	25 × 8	1	0' 45"		1/1呼吸 ※呼吸動作でリカバリー確認	200	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		キャッチからフィニッシュまで5秒 ※丁寧に	150	0:04:30
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 × 9	1	2' 00"		4ストロークスイム6ストロークハード 繰り返し ※25 _リ でリセット	900	0:18:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-K	75 × 4	1	1' 45"		板キック ※サークル内で頑張ろう！！	300	0:07:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2350	0:54:10

スタミナ

スピード

テクニック

15_10_03



【テーマ】

●フォームチェック

●動かし方の確認

●

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 2	1	4' 50"		スイム50 キック50(板なし) プル50(プルブイ) スイム50 SKPS	400	0:09:40
Drill	25 × 6	1	0' 50"		1/1呼吸 ※呼吸動作でリカバリー確認	150	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		キャッチからフィニッシュまで5秒 ※丁寧に	150	0:05:00
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 × 8	1	2' 10"		4ストロークスイム6ストロークハード 繰り返し ※25 _リ でリセット	800	0:17:20
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-K	75 × 4	1	1' 50"		板キック ※サークル内で頑張ろう！！	300	0:07:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:54:00

スタミナ

スピード

テクニック

15_10_03



【テーマ】

●フォームチェック

●動かし方の確認

●

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 2	1	5' 00"		スイム50 キック50(板なし) プル50(プルブイ) スイム50 SKPS	400	0:10:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		1/1呼吸 ※呼吸動作でリカバリー確認	150	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		キャッチからフィニッシュまで5秒 ※丁寧に	150	0:05:00
Swim	200 × 1	1	4' 15"		フォーミング ストローク丁寧に	200	0:04:15
Main-S	100 × 7	1	2' 20"		4ストロークスイム6ストロークハード 繰り返し ※25 _リ でリセット	700	0:16:20
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-K	75 × 4	1	1' 50"		板キック ※サークル内で頑張ろう！！	300	0:07:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:53:55

スタミナ

スピード

テクニック

15_10_03



【テーマ】

●フォームチェック

●動かし方の確認

●

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 1	1	5' 15"		スイム50 キック50(板なし) プル50(プルブイ) スイム50 SKPS	200	0:05:15
Drill	25 × 8	1	0' 55"		1/1呼吸 ※呼吸動作でリカバリー確認	200	0:07:20
Drill	25 × 8	1	0' 55"		キャッチからフィニッシュまで5秒 ※丁寧に	200	0:07:20
Swim	200 × 1	1	4' 30"		フォーミング ストローク丁寧に	200	0:04:30
Main-S	100 × 7	1	2' 30"		4ストロークスイム6ストロークハード 繰り返し ※25 _秒 でリセット	700	0:17:30
Swim	25 × 2	1	0' 45"		ゆっくり	50	0:01:30
Main-K	75 × 4	1	2' 00"		板キック ※サークル内で頑張ろう！！	300	0:08:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1950	0:54:25

スタミナ

スピード

テクニック

15_10_03



【テーマ】

●フォームチェック

●動かし方の確認

●

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 1	1	5' 30"		スイム50 キック50(板なし) プル50(プルブイ) スイム50 SKPS	200	0:05:30
Drill	25 × 8	1	1' 00"		1/1呼吸 ※呼吸動作でリカバリー確認	200	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 55"		キャッチからフィニッシュまで5秒 ※丁寧に	200	0:07:20
Swim	200 × 1	1	4' 50"		フォーミング ストローク丁寧に	200	0:04:50
Main-S	100 × 6	1	2' 40"		4ストロークスイム6ストロークハード 繰り返し ※25 _分 でリセット	600	0:16:00
Swim	25 × 2	1	0' 45"		ゆっくり	50	0:01:30
Main-K	75 × 4	1	2' 10"		板キック ※サークル内で頑張ろう！！	300	0:08:40
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1850	0:54:50