

スタミナ

筋持久力

テクニック

15_10_10



【テーマ】

●フォームチェック

●キャッチ・リカバリー動作確認



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"		10 _{トル} ノープレ 残りスイム ※呼吸を止めてフォームを確認	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 30"		フォーミング ストローク丁寧に	200	0:03:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 板クロール右手ショルダータッチ 偶数 板クロール左手ショルダータッチ	200	0:06:00
Swim	400 × 1	1	7' 00"		フォーミング 1/5呼吸	400	0:07:00
Main-S①	150 × 4	1	2' 45"		スイム 一定ペースで	600	0:11:00
Main-P②	150 × 4	1	2' 30"		プル スピードアップ ①終わったら60"レスト	600	0:10:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:54:30

スタミナ

筋持久力

テクニック

15_10_10



【テーマ】

●フォームチェック

●キャッチ・リカバリー動作確認



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"		10 _{トル} ノープレ 残りスイム ※呼吸を止めてフォームを確認	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
Drill	25 × 6	1	0' 45"		奇数 板クロール右手ショルダータッチ 偶数 板クロール左手ショルダータッチ	150	0:04:30
Swim	400 × 1	1	7' 15"		フォーミング 1/5呼吸	400	0:07:15
Main-S①	150 × 4	1	2' 50"		スイム 一定ペースで	600	0:11:20
Main-P②	150 × 4	1	2' 40"		プル スピードアップ ①終わったら60"レスト	600	0:10:40
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2650	0:55:05

スタミナ

筋持久力

テクニック

15_10_10



【テーマ】

●フォームチェック

●キャッチ・リカバリー動作確認



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"		10 _{トル} ノープレ 残りスイム ※呼吸を止めてフォームを確認	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
Drill	25 × 6	1	0' 50"		奇数 板クロール右手ショルダータッチ 偶数 板クロール左手ショルダータッチ	150	0:05:00
Swim	300 × 1	1	6' 00"		フォーミング 1/5呼吸	300	0:06:00
Main-S①	150 × 3	1	3' 05"		スイム 一定ペースで	450	0:09:15
Main-P②	150 × 4	1	2' 50"		プル スピードアップ ①終わったら60"レスト	600	0:11:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:54:35

スタミナ

筋持久力

テクニック

15_10_10



【テーマ】

●フォームチェック

●キャッチ・リカバリー動作確認



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"		10 _{トル} ノープレ 残りスイム ※呼吸を止めてフォームを確認	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
Drill	25 × 6	1	0' 50"		奇数 板クロール右手ショルダータッチ 偶数 板クロール左手ショルダータッチ	150	0:05:00
Swim	300 × 1	1	6' 30"		フォーミング 1/5呼吸	300	0:06:30
Main-S①	150 × 3	1	3' 15"		スイム 一定ペースで	450	0:09:45
Main-P②	150 × 4	1	3' 05"		プル スピードアップ ①終わったら60"レスト	600	0:12:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:54:55

スタミナ

筋持久力

テクニック

15_10_10



【テーマ】

●フォームチェック

●キャッチ・リカバリー動作確認



E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 5	1	1' 20"		チョイス	250	0:06:40
Drill	25 × 6	1	0' 55"		10 _{トル} ノープレ 残りスイム ※呼吸を止めてフォームを確認	150	0:05:30
Swim	200 × 1	1	4' 40"		フォーミング ストローク丁寧に	200	0:04:40
Drill	25 × 6	1	0' 55"		奇数 板クロール右手ショルダータッチ 偶数 板クロール左手ショルダータッチ	150	0:05:30
Swim	300 × 1	1	6' 50"		フォーミング 1/5呼吸	300	0:06:50
Main-S①	150 × 3	1	3' 30"		スイム 一定ペースで	450	0:10:30
Main-P②	150 × 4	1	3' 15"		プル スピードアップ ①終わったら60"レスト	600	0:13:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:55:40

スタミナ

筋持久力

テクニック

15_10_10



【テーマ】

●フォームチェック

●キャッチ・リカバリー動作確認



F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 4	1	1' 30"		チョイス	200	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		10 _{トル} ノープレ 残りスイム ※呼吸を止めてフォームを確認	150	0:05:30
Swim	200 × 1	1	5' 00"		フォーミング ストローク丁寧に	200	0:05:00
Drill	25 × 6	1	1' 00"		奇数 板クロール右手ショルダータッチ 偶数 板クロール左手ショルダータッチ	150	0:06:00
Swim	200 × 1	1	5' 00"		フォーミング 1/5呼吸	200	0:05:00
Main-S①	150 × 3	1	3' 55"		スイム 一定ペースで	450	0:11:45
Main-P②	150 × 3	1	3' 45"		プル スピードアップ ①終わったら60"レスト	450	0:11:15
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1900	0:53:30