

スピード

筋持久力

テクニク

15_10_31



【テーマ】

- フォームチェック
- 素早いターン
- スピードアップ

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	400 × 1	1	7'00"		チョイス	400	0:07:00
Kick	200 × 1	1	5'00"		板キック	200	0:05:00
Main-S①	20 × 10	1	0'30"		10メートルでターン	200	0:05:00
Swim	50 × 1	1	1'00"		ゆっくり	50	0:01:00
Main-S②	25 × 10	1	0'30"		12.5メートルでターン	250	0:05:00
Swim	50 × 1	1	1'00"		ゆっくり	50	0:01:00
Main-S③	30 × 10	1	0'30"		15メートルでターン	300	0:05:00
Swim	100 × 1	1	2'00"		ゆっくり	100	0:02:00
Drill	25 × 10	1	0'45"		1ストローク10秒 ※ゆっくり 長いストロークを	250	0:07:30
Swim	75 × 10	1	1'20"		1/7呼吸 1/5呼吸 1/3呼吸 25回 ※呼吸を止めている間にフォームチェック	750	0:13:20
Down	100 × 1	1	3'00"		各自	100	0:03:00
Total						2650	0:54:50

スピード

筋持久力

テクニク

15_10_31

【テーマ】



- フォームチェック
- 素早いターン
- スピードアップ

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	400 × 1	1	7'20"		チョイス	400	0:07:20
Kick	200 × 1	1	6'00"		板キック	200	0:06:00
Main-S①	20 × 8	1	0'30"		10メートルでターン	160	0:04:00
Swim	50 × 1	1	1'00"		ゆっくり	50	0:01:00
Main-S②	25 × 8	1	0'30"		12.5メートルでターン	200	0:04:00
Swim	50 × 1	1	1'00"		ゆっくり	50	0:01:00
Main-S③	30 × 8	1	0'30"		15メートルでターン	240	0:04:00
Swim	100 × 1	1	2'00"		ゆっくり	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0'45"		1ストローク10秒 ※ゆっくり 長いストロークを	200	0:06:00
Swim	75 × 10	1	1'30"		1/7呼吸 1/5呼吸 1/3呼吸 25回 ※呼吸を止めている間にフォームチェック	750	0:15:00
Down	100 × 1	1	3'00"		各自	100	0:03:00
Total						2450	0:53:20

スピード

筋持久力

テクニク

15_10_31



【テーマ】

- フォームチェック
- 素早いターン
- スピードアップ

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	400 × 1	1	7'40"		チョイス	400	0:07:40
Kick	200 × 1	1	6'00"		板キック	200	0:06:00
Main-S①	20 × 8	1	0'30"		10メートルでターン	160	0:04:00
Swim	50 × 1	1	1'10"		ゆっくり	50	0:01:10
Main-S②	25 × 8	1	0'30"		12.5メートルでターン	200	0:04:00
Swim	50 × 1	1	1'10"		ゆっくり	50	0:01:10
Main-S③	30 × 6	1	0'30"		15メートルでターン	180	0:03:00
Swim	100 × 1	1	2'10"		ゆっくり	100	0:02:10
Drill	25 × 6	1	0'50"		1ストローク10秒 ※ゆっくり 長いストロークを	150	0:05:00
Swim	75 × 10	1	1'40"		1/7呼吸 1/5呼吸 1/3呼吸 25回 ※呼吸を止めている間にフォームチェック	750	0:16:40
Down	100 × 1	1	3'00"		各自	100	0:03:00
Total						2340	0:53:50

スピード

筋持久力

テクニク

15_10_31



【テーマ】

- フォームチェック
- 素早いターン
- スピードアップ

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	400 × 1	1	8'00"		チョイス	400	0:08:00
Kick	200 × 1	1	6'00"		板キック	200	0:06:00
Main-S①	20 × 8	1	0'40"		10メートルでターン	160	0:05:20
Swim	50 × 1	1	1'10"		ゆっくり	50	0:01:10
Main-S②	25 × 8	1	0'40"		12.5メートルでターン	200	0:05:20
Swim	50 × 1	1	1'10"		ゆっくり	50	0:01:10
Main-S③	30 × 6	1	0'40"		15メートルでターン	180	0:04:00
Swim	50 × 1	1	1'10"		ゆっくり	50	0:01:10
Drill	25 × 6	1	0'50"		1ストローク10秒 ※ゆっくり 長いストロークを	150	0:05:00
Swim	75 × 8	1	1'45"		1/7呼吸 1/5呼吸 1/3呼吸 25回 ※呼吸を止めている間にフォームチェック	600	0:14:00
Down	100 × 1	1	3'00"		各自	100	0:03:00
Total						2140	0:54:10

スピード

筋持久力

テクニク

15_10_31



【テーマ】

- フォームチェック
- 素早いターン
- スピードアップ

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	300 × 1	1	6'30"		チョイス	300	0:06:30
Kick	200 × 1	1	6'30"		板キック	200	0:06:30
Main-S①	20 × 8	1	0'40"		10メートルでターン	160	0:05:20
Swim	50 × 1	1	1'15"		ゆっくり	50	0:01:15
Main-S②	25 × 8	1	0'40"		12.5メートルでターン	200	0:05:20
Swim	50 × 1	1	1'15"		ゆっくり	50	0:01:15
Main-S③	30 × 6	1	0'40"		15メートルでターン	180	0:04:00
Swim	50 × 1	1	1'15"		ゆっくり	50	0:01:15
Drill	25 × 6	1	0'50"		1ストローク10秒 ※ゆっくり 長いストロークを	150	0:05:00
Swim	75 × 8	1	1'50"		1/7呼吸 1/5呼吸 1/3呼吸 25回 ※呼吸を止めている間にフォームチェック	600	0:14:40
Down	100 × 1	1	3'00"		各自	100	0:03:00
Total						2040	0:54:05

スピード

筋持久力

テクニク

15_10_31



【テーマ】

- フォームチェック
- 素早いターン
- スピードアップ

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 1	1	5'00"		チョイス	200	0:05:00
Kick	200 × 1	1	6'30"		板キック	200	0:06:30
Main-S①	20 × 6	1	0'45"		10メートルでターン	120	0:04:30
Swim	50 × 1	1	1'20"		ゆっくり	50	0:01:20
Main-S②	25 × 6	1	0'45"		12.5メートルでターン	150	0:04:30
Swim	50 × 1	1	1'20"		ゆっくり	50	0:01:20
Main-S③	30 × 6	1	0'45"		15メートルでターン	180	0:04:30
Swim	50 × 1	1	1'20"		ゆっくり	50	0:01:20
Drill	25 × 6	1	0'55"		1ストローク10秒 ※ゆっくり 長いストロークを	150	0:05:30
Swim	75 × 8	1	2'00"		1/7呼吸 1/5呼吸 1/3呼吸 25回 ※呼吸を止めている間にフォームチェック	600	0:16:00
Down	100 × 1	1	3'00"		各自	100	0:03:00
Total						1850	0:53:30