

スタミナ

筋持久力

テクニック

15_11_14

【テーマ】

●4種目に挑戦

●キック強化



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 × 4	1	0' 40"		右手バタフライ 左手バタフライ 両手バタフライ ※大きく動かそう	100	0:02:40
Kick	25 × 8	1	0' 40"		板背泳ぎキック ※身体が沈まないように板で補助	200	0:05:20
Swim	200 × 1	1	3' 30"		フォーミング	200	0:03:30
Main-S①	75 × 8	1	1' 20"		バタフライ25 クロール50	600	0:10:40
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	100 × 6	1	1' 40"		一定ペースで	600	0:10:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Kick	100 × 2	1	2' 30"		板キック	200	0:05:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:53:30

スタミナ

筋持久力

テクニック

15_11_14

【テーマ】

●4種目に挑戦

●キック強化



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 × 4	1	0' 40"		右手バタフライ 左手バタフライ 両手バタフライ ※大きく動かそう	100	0:02:40
Kick	25 × 8	1	0' 40"		板背泳ぎキック ※身体が沈まないように板で補助	200	0:05:20
Swim	200 × 1	1	3' 45"		フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	75 × 6	1	1' 30"		バタフライ25 クロール50	450	0:09:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	100 × 6	1	1' 50"		一定ペースで	600	0:11:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Kick	100 × 2	1	2' 45"		板キック	200	0:05:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2450	0:54:15

スタミナ

筋持久力

テクニック

15_11_14

【テーマ】

●4種目に挑戦

●キック強化



C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 10"		チョイス	300	0:07:00
Drill	25 × 4	1	0' 45"		右手バタフライ 左手バタフライ 両手バタフライ ※大きく動かそう	100	0:03:00
Kick	25 × 8	1	0' 45"		板背泳ぎキック ※身体が沈まないように板で補助	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	4' 00"		フォーミング	200	0:04:00
Main-S①	75 × 6	1	1' 40"		バタフライ25 クロール50	450	0:10:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	100 × 6	1	1' 55"		一定ペースで	600	0:11:30
Swim	25 × 2	1	0' 45"		ゆっくり	50	0:01:30
Kick	100 × 2	1	3' 00"		板キック	200	0:06:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:55:00

スタミナ

筋持久力

テクニック

15_11_14

【テーマ】

●4種目に挑戦

●キック強化



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 × 4	1	0' 45"		右手バタフライ 左手バタフライ 両手バタフライ ※大きく動かそう	100	0:03:00
Kick	25 × 8	1	0' 45"		板背泳ぎキック ※身体が沈まないように板で補助	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	4' 10"		フォーミング	200	0:04:10
Main-S①	75 × 6	1	1' 50"		バタフライ25 クロール50	450	0:11:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	100 × 6	1	2' 00"		一定ペースで	600	0:12:00
Swim	25 × 2	1	0' 45"		ゆっくり	50	0:01:30
Kick	100 × 1	1	3' 00"		板キック	100	0:03:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:54:10

スタミナ

筋持久力

テクニック

15_11_14

【テーマ】

●4種目に挑戦

●キック強化



E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 4	1	1' 20"		チョイス	200	0:05:20
Drill	25 × 4	1	0' 50"		右手バタフライ 左手バタフライ 両手バタフライ ※大きく動かそう	100	0:03:20
Kick	25 × 8	1	0' 50"		板背泳ぎキック ※身体が沈まないように板で補助	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	4' 30"		フォーミング	200	0:04:30
Main-S①	75 × 6	1	2' 00"		バタフライ25 クロール50	450	0:12:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	100 × 6	1	2' 10"		一定ペースで	600	0:13:00
Swim	25 × 2	1	0' 45"		ゆっくり	50	0:01:30
Kick	100 × 1	1	3' 00"		板キック	100	0:03:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:55:20

スタミナ

筋持久力

テクニック

15_11_14

【テーマ】

●4種目に挑戦

●キック強化



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 × 4	1	0' 55"		右手バタフライ 左手バタフライ 両手バタフライ ※大きく動かそう	100	0:03:40
Kick	25 × 8	1	0' 55"		板背泳ぎキック ※身体が沈まないように板で補助	200	0:07:20
Swim	200 × 1	1	4' 50"		フォーミング	200	0:04:50
Main-S①	75 × 4	1	2' 10"		バタフライ25 クロール50	300	0:08:40
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	100 × 6	1	2' 20"		一定ペースで	600	0:14:00
Swim	25 × 2	1	0' 45"		ゆっくり	50	0:01:30
Kick	100 × 1	1	3' 00"		板キック	100	0:03:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1950	0:55:00