

スタミナ

筋持久力

テクニック

15\_11\_28



【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	200 × 2	1	4' 10"		スイム50 板キック50 プル(プルブイ)50 スイム50	400	0:08:20
Drill	25 × 6	1	0' 40"		背泳ぎWアーム ※身体が沈まないようにしっかりキックしよう	150	0:04:00
Drill	25 × 8	1	0' 40"		バタフライ 右手・左手・両手 ※肩・肩甲骨を大きく使おう	200	0:05:20
Swim	200 × 1	1	3' 30"		フォーミング	200	0:03:30
Main-S①	100 × 3	4	1' 40"		2本クロール 1本IM レスト60"	1200	0:20:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-K	50 × 3	2	1' 05"		板キック レスト60"	300	0:06:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2650	0:53:20

スタミナ

筋持久力

テクニック

15\_11\_28



【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	200 × 2	1	4' 15"		スイム50 板キック50 プル(プルブイ)50 スイム50	400	0:08:30
Drill	25 × 6	1	0' 40"		背泳ぎWアーム ※身体が沈まないようにしっかりキックしよう	150	0:04:00
Drill	25 × 8	1	0' 40"		バタフライ 右手・左手・両手 ※肩・肩甲骨を大きく使おう	200	0:05:20
Swim	200 × 1	1	3' 45"		フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	100 × 3	3	1' 50"		2本クロール 1本IM レスト60"	900	0:16:30
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-K	50 × 3	2	1' 10"		板キック レスト60"	300	0:07:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2350	0:50:45

スタミナ

筋持久力

テクニック

15\_11\_28



【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	200 × 2	1	4' 30"		スイム50 板キック50 プル(プルブイ)50 スイム50	400	0:09:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		背泳ぎWアーム ※身体が沈まないようにしっかりキックしよう	150	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		バタフライ 右手・左手・両手 ※肩・肩甲骨を大きく使おう	150	0:04:30
Swim	200 × 1	1	3' 50"		フォーミング	200	0:03:50
Main-S①	100 × 3	3	1' 55"		2本クロール 1本IM レスト60"	900	0:17:15
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-K	50 × 5	1	1' 15"		板キック	250	0:06:15
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2250	0:51:20

スタミナ

筋持久力

テクニック

15\_11\_28



【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	200 × 2	1	4' 40"		スイム50 板キック50 プル(プルブイ)50 スイム50	400	0:09:20
Drill	25 × 4	1	0' 45"		背泳ぎWアーム ※身体が沈まないようにしっかりキックしよう	100	0:03:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		バタフライ 右手・左手・両手 ※肩・肩甲骨を大きく使おう	150	0:04:30
Swim	200 × 1	1	4' 00"		フォーミング	200	0:04:00
Main-S①	100 × 3	3	2' 00"		2本クロール 1本IM レスト60"	900	0:18:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-K	50 × 5	1	1' 15"		板キック	250	0:06:15
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:51:05

スタミナ

筋持久力

テクニック

15\_11\_28



【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	200 × 1	1	5' 00"		スイム50 板キック50 プル(プルブイ)50 スイム50	200	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		背泳ぎWアーム ※身体が沈まないようにしっかりキックしよう	150	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		バタフライ 右手・左手・両手 ※肩・肩甲骨を大きく使おう	150	0:05:00
Swim	200 × 1	1	4' 15"		フォーミング	200	0:04:15
Main-S①	100 × 3	3	2' 10"		2本クロール 1本IM レスト60"	900	0:19:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-K	50 × 5	1	1' 20"		板キック	250	0:06:40
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2050	0:51:25

スタミナ

筋持久力

テクニック

15\_11\_28



【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	200 × 1	1	5' 15"		スイム50 板キック50 プル(プルブイ)50 スイム50	200	0:05:15
Drill	25 × 6	1	0' 55"		背泳ぎWアーム ※身体が沈まないようにしっかりキックしよう	150	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		バタフライ 右手・左手・両手 ※肩・肩甲骨を大きく使おう	150	0:05:00
Swim	150 × 1	1	4' 00"		フォーミング	150	0:04:00
Main-S①	100 × 3	3	2' 20"		2本クロール 1本IM レスト60"	900	0:21:00
Swim	25 × 2	1	0' 45"		ゆっくり	50	0:01:30
Main-K	50 × 4	1	1' 30"		板キック	200	0:06:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1900	0:51:15