

スタミナ

筋持久力

テクニック

15_12_05



【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
Kick	25 × 8	1	0' 40"		バタフライキック	200	0:05:20
Drill	25 × 8	1	0' 40"		奇数 右手クロール 左手でキャッチ補助 偶数 左手クロール 右手でキャッチ補助	200	0:05:20
Swim	200 × 1	1	3' 30"		フォーミング	200	0:03:30
Main-S①	50 × 20	1	0' 45"		一定ペース ※サークルアウトしたら一度休憩	1000	0:15:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25 × 4	4	0' 40"		IM1本ずつ 2セット続けて 2~3セット前レスト60"	400	0:10:40
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_12_05



【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 × 7	1	1' 05"		チョイス	350	0:07:35
Kick	25 × 8	1	0' 45"		バタフライキック	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 右手クロール 左手でキャッチ補助 偶数 左手クロール 右手でキャッチ補助	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 45"		フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	50 × 18	1	0' 50"		一定ペース ※サークルアウトしたら一度休憩	900	0:15:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25 × 4	4	0' 40"		IM1本ずつ 2セット続けて 2~3セット前レスト60"	400	0:10:40
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2450	0:54:40

スタミナ

筋持久力

テクニック

15_12_05



【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 × 7	1	1' 10"		チョイス	350	0:08:10
Kick	25 × 8	1	0' 45"		バタフライキック	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 右手クロール 左手でキャッチ補助 偶数 左手クロール 右手でキャッチ補助	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 55"		フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	50 × 16	1	0' 55"		一定ペース ※サークルアウトしたら一度休憩	800	0:14:40
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25 × 4	3	0' 40"		IM1本ずつ 2セット続けて 2~3セット前レスト60"	300	0:08:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2250	0:52:25

スタミナ

筋持久力

テクニック

15_12_05



【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
Kick	25 × 6	1	0' 50"		バタフライキック	150	0:05:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 右手クロール 左手でキャッチ補助 偶数 左手クロール 右手でキャッチ補助	200	0:06:40
Swim	150 × 1	1	3' 10"		フォーミング	150	0:03:10
Main-S①	50 × 16	1	1' 00"		一定ペース ※サークルアウトしたら一度休憩	800	0:16:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25 × 4	3	0' 45"		IM1本ずつ 2セット続けて 2~3セット前レスト60"	300	0:09:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:53:20

スタミナ

筋持久力

テクニック

15_12_05



【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 × 5	1	1' 20"		チョイス	250	0:06:40
Kick	25 × 6	1	0' 50"		バタフライキック	150	0:05:00
Drill	25 × 8	1	0' 55"		奇数 右手クロール 左手でキャッチ補助 偶数 左手クロール 右手でキャッチ補助	200	0:07:20
Swim	150 × 1	1	3' 30"		フォーミング	150	0:03:30
Main-S①	50 × 14	1	1' 10"		一定ペース ※サークルアウトしたら一度休憩	700	0:16:20
Swim	25 × 2	1	0' 45"		ゆっくり	50	0:01:30
Main-S②	25 × 4	3	0' 45"		IM1本ずつ 2セット続けて 2~3セット前レスト60"	300	0:09:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1900	0:52:20

スタミナ

筋持久力

テクニック

15_12_05



【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
Kick	25 × 8	1	0' 55"		バタフライキック	200	0:07:20
Drill	25 × 8	1	0' 55"		奇数 右手クロール 左手でキャッチ補助 偶数 左手クロール 右手でキャッチ補助	200	0:07:20
Swim	100 × 1	1	2' 30"		フォーミング	100	0:02:30
Main-S①	50 × 14	1	1' 20"		一定ペース ※サークルアウトしたら一度休憩	700	0:18:40
Swim	25 × 2	1	0' 45"		ゆっくり	50	0:01:30
Main-S②	25 × 4	2	0' 50"		IM1本ずつ	200	0:06:40
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1750	0:53:00