

スタミナ

筋持久力

テクニック

16_01_16



【テーマ】

●2016年も張り切っていきましょう！！

A

| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 説明 | Distance | Time |
|---------|---------|-----|--------|----|------------------------|----------|---------|
| W-up | 100 × 4 | 1 | 2' 00" | | チョイス | 400 | 0:08:00 |
| Drill | 25 × 8 | 1 | 0' 40" | | バタフライ 右手 左手 両手 繰り返し | 200 | 0:05:20 |
| Drill | 25 × 8 | 1 | 0' 40" | | キャッチアップ° キャッチ動作で一度ストップ | 200 | 0:05:20 |
| Swim | 200 × 1 | 1 | 3' 30" | | フォーミング | 200 | 0:03:30 |
| Main-S① | 200 × 4 | 1 | 3' 20" | | 一定ペースで | 800 | 0:13:20 |
| Swim | 25 × 4 | 1 | 0' 40" | | ゆっくり | 100 | 0:02:40 |
| Main-S② | 75 × 10 | 1 | 1' 20" | | 25バタフライ 50クロール | 750 | 0:13:20 |
| Down | 100 × 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | 2750 | 0:54:30 |

スタミナ

筋持久力

テクニック

16_01_16

【テーマ】

●2016年も張り切っていきましょう！！



B

| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 説明 | Distance | Time |
|---------|---------|-----|--------|----|------------------------|----------|---------|
| W-up | 100 × 4 | 1 | 2' 05" | | チョイス | 400 | 0:08:20 |
| Drill | 25 × 8 | 1 | 0' 40" | | バタフライ 右手 左手 両手 繰り返し | 200 | 0:05:20 |
| Drill | 25 × 8 | 1 | 0' 40" | | キャッチアップ° キャッチ動作で一度ストップ | 200 | 0:05:20 |
| Swim | 200 × 1 | 1 | 3' 50" | | フォーミング | 200 | 0:03:50 |
| Main-S① | 200 × 4 | 1 | 3' 40" | | 一定ペースで | 800 | 0:14:40 |
| Swim | 25 × 4 | 1 | 0' 40" | | ゆっくり | 100 | 0:02:40 |
| Main-S② | 75 × 8 | 1 | 1' 30" | | 25バタフライ 50クロール | 600 | 0:12:00 |
| Down | 100 × 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | 2600 | 0:55:10 |

スタミナ

筋持久力

テクニック

16_01_16

【テーマ】

●2016年も張り切っていきましょう！！



C

| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 説明 | Distance | Time |
|---------|---------|-----|--------|----|------------------------|----------|---------|
| W-up | 100 × 3 | 1 | 2' 10" | | チョイス | 300 | 0:06:30 |
| Drill | 25 × 8 | 1 | 0' 45" | | バタフライ 右手 左手 両手 繰り返し | 200 | 0:06:00 |
| Drill | 25 × 8 | 1 | 0' 45" | | キャッチアップ° キャッチ動作で一度ストップ | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 200 × 1 | 1 | 3' 55" | | フォーミング | 200 | 0:03:55 |
| Main-S① | 200 × 4 | 1 | 3' 50" | | 一定ペースで | 800 | 0:15:20 |
| Swim | 25 × 4 | 1 | 0' 40" | | ゆっくり | 100 | 0:02:40 |
| Main-S② | 75 × 8 | 1 | 1' 30" | | 25バタフライ 50クロール | 600 | 0:12:00 |
| Down | 100 × 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | 2500 | 0:55:25 |

スタミナ

筋持久力

テクニック

16_01_16

【テーマ】

●2016年も張り切っていきましょう！！



D

| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 説明 | Distance | Time |
|---------|---------|-----|--------|----|------------------------|----------|---------|
| W-up | 100 × 3 | 1 | 2' 15" | | チョイス | 300 | 0:06:45 |
| Drill | 25 × 8 | 1 | 0' 45" | | バタフライ 右手 左手 両手 繰り返し | 200 | 0:06:00 |
| Drill | 25 × 8 | 1 | 0' 50" | | キャッチアップ° キャッチ動作で一度ストップ | 200 | 0:06:40 |
| Swim | 200 × 1 | 1 | 4' 10" | | フォーミング | 200 | 0:04:10 |
| Main-S① | 200 × 4 | 1 | 4' 00" | | 一定ペースで | 800 | 0:16:00 |
| Swim | 25 × 4 | 1 | 0' 45" | | ゆっくり | 100 | 0:03:00 |
| Main-S② | 75 × 6 | 1 | 1' 40" | | 25バタフライ 50クロール | 450 | 0:10:00 |
| Down | 100 × 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | 2350 | 0:55:35 |

スタミナ

筋持久力

テクニック

16_01_16

【テーマ】

●2016年も張り切っていきましょう！！



E

| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 説明 | Distance | Time |
|---------|---------|-----|--------|----|------------------------|----------|---------|
| W-up | 100 × 3 | 1 | 2' 20" | | チョイス | 300 | 0:07:00 |
| Drill | 25 × 8 | 1 | 0' 50" | | バタフライ 右手 左手 両手 繰り返し | 200 | 0:06:40 |
| Drill | 25 × 8 | 1 | 0' 50" | | キャッチアップ° キャッチ動作で一度ストップ | 200 | 0:06:40 |
| Swim | 200 × 1 | 1 | 4' 30" | | フォーミング | 200 | 0:04:30 |
| Main-S① | 200 × 3 | 1 | 4' 10" | | 一定ペースで | 600 | 0:12:30 |
| Swim | 25 × 4 | 1 | 0' 45" | | ゆっくり | 100 | 0:03:00 |
| Main-S② | 75 × 6 | 1 | 1' 50" | | 25バタフライ 50クロール | 450 | 0:11:00 |
| Down | 100 × 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | 2150 | 0:54:20 |

スタミナ

筋持久力

テクニック

16_01_16



【テーマ】

●2016年も張り切っていきましょう！！

F

| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 説明 | Distance | Time |
|---------|---------|-----|--------|----|---------------------------------|----------|---------|
| W-up | 100 × 2 | 1 | 2' 30" | | チョイス | 200 | 0:05:00 |
| Drill | 25 × 8 | 1 | 0' 55" | | バタフライ 右手 左手 両手 繰り返し | 200 | 0:07:20 |
| Drill | 25 × 8 | 1 | 0' 55" | | キャッチアップ° キャッチ動作で一度ストップ | 200 | 0:07:20 |
| Swim | 200 × 1 | 1 | 4' 50" | | フォーミング | 200 | 0:04:50 |
| Main-S① | 200 × 3 | 1 | 4' 40" | | 一定ペースで | 600 | 0:14:00 |
| Swim | 25 × 2 | 1 | 0' 45" | | ゆっくり | 50 | 0:01:30 |
| Main-S② | 75 × 6 | 1 | 2' 00" | | 25バタフライ 50クロール ※バタフライは片手でもOK | 450 | 0:12:00 |
| Down | 100 × 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | 2000 | 0:55:00 |