

スタミナ

筋持久力

テクニック

16_01_23

【テーマ】

●泳ぎ込みましょう！！



A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	75 × 6	1	1' 30"		25グライドキック 50クロール	450	0:09:00
Drill	25 × 8	1	0' 40"		奇数 右手前 左手お腹 呼吸動作時ローリングしすぎないように 偶数 左手前 右手お腹 呼吸動作時ローリングしすぎないように	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	100 × 10	1	1' 40"		一定ペースで	1000	0:16:40
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25 × 14	1	0' 40"		バタフライ	350	0:09:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:54:50

スタミナ

筋持久力

テクニック

16_01_23

【テーマ】

●泳ぎ込みましょう！！



B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	75 × 6	1	1' 30"		25グライドキック 50クロール	450	0:09:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 右手前 左手お腹 呼吸動作時ローリングしすぎないように 偶数 左手前 右手お腹 呼吸動作時ローリングしすぎないように	200	0:06:00
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' 45"		フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	100 × 10	1	1' 50"		一定ペースで	1000	0:18:20
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25 × 10	1	0' 40"		バタフライ	250	0:06:40
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:54:45

スタミナ

筋持久力

テクニック

16_01_23

【テーマ】

●泳ぎ込みましょう！！



C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	75 × 4	1	1' 45"		25グライドキック 50クロール	300	0:07:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 右手前 左手お腹 呼吸動作時ローリングしすぎないように 偶数 左手前 右手お腹 呼吸動作時ローリングしすぎないように	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	100 × 10	1	1' 55"		一定ペースで	1000	0:19:10
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25 × 8	1	0' 45"		バタフライ	200	0:06:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:53:45

スタミナ

筋持久力

テクニク

16_01_23

【テーマ】

●泳ぎ込みましょう！！



D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	75 × 4	1	1' 50"		25グライドキック 50クロール	300	0:07:20
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 右手前 左手お腹 呼吸動作時ローリングしすぎないように 偶数 左手前 右手お腹 呼吸動作時ローリングしすぎないように	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' 05"		フォーミング	200	0:04:05
Main-S①	100 × 8	1	2' 05"		一定ペースで	800	0:16:40
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25 × 8	1	0' 50"		バタフライ	200	0:06:40
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:54:05

スタミナ

筋持久力

テクニク

16_01_23

【テーマ】

●泳ぎ込みましょう！！



E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	75 × 4	1	2' 00"		25グライドキック 50クロール	300	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 右手前 左手お腹 呼吸動作時ローリングしすぎないように 偶数 左手前 右手お腹 呼吸動作時ローリングしすぎないように	200	0:06:40
Drill	25 × 6	1	0' 50"		キャッチアップ° キャッチ動作で一度ストップ	150	0:05:00
Swim	200 × 1	1	4' 20"		フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	100 × 8	1	2' 15"		一定ペースで	800	0:18:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25 × 8	1	0' 50"		バタフライ	200	0:06:40
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2050	0:54:40

スタミナ

筋持久力

テクニク

16_01_23

【テーマ】

●泳ぎ込みましょう！！



F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	75 × 2	1	2' 15"		25グライドキック 50クロール	150	0:04:30
Drill	25 × 8	1	0' 55"		奇数 右手前 左手お腹 呼吸動作時ローリングしすぎないように 偶数 左手前 右手お腹 呼吸動作時ローリングしすぎないように	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' 40"		フォーミング	200	0:04:40
Main-S①	100 × 8	1	2' 25"		一定ペースで	800	0:19:20
Swim	25 × 2	1	0' 45"		ゆっくり	50	0:01:30
Main-S②	25 × 6	1	0' 55"		バタフライ	150	0:05:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1850	0:53:10