

スタミナ

筋持久力

テクニック

16\_01\_30



【テーマ】

●泳ぎ込みましょう！！

## 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' 45"		右手前 左手キャッチポイント キック 12.5でチェンジ ※キャッチ動作で手を固定	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' 40"		フォーミング	200	0:03:40
Main-S①	200 × 1	2	3' 40"		フォーミング	400	0:07:20
	200 × 1	2	3' 30"		スイム	400	0:07:00
	200 × 1	2	3' 20"		ハード 繰り返し	400	0:06:40
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Swim	50 × 3	1	1' 30"		ハード！！！！	150	0:04:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2550	0:54:10

スタミナ

筋持久力

テクニック

16\_01\_30



【テーマ】

●泳ぎ込みましょう！！

## 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' 50"		右手前 左手キャッチポイント キック 12.5でチェンジ ※キャッチ動作で手を固定	200	0:06:40
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' 45"		フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	200 × 1	2	3' 55"		フォーミング	400	0:07:50
	200 × 1	2	3' 45"		スイム	400	0:07:30
	200 × 1	2	3' 35"		ハード 繰り返し	400	0:07:10
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Swim	50 × 2	1	1' 30"		ハード！！！！	100	0:03:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:55:55

スタミナ

筋持久力

テクニック

16\_01\_30



【テーマ】

●泳ぎ込みましょう！！

## 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' 50"		右手前 左手キャッチポイント キック 12.5でチェンジ ※キャッチ動作で手を固定	200	0:06:40
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	100 × 1	1	2' 00"		フォーミング	100	0:02:00
Main-S①	200 × 1	2	4' 00"		フォーミング	400	0:08:00
	200 × 1	2	3' 50"		スイム	400	0:07:40
	200 × 1	2	3' 40"		ハード 繰り返し	400	0:07:20
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Swim	50 × 3	1	1' 30"		ハード！！！！	150	0:04:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2350	0:54:20

スタミナ

筋持久力

テクニック

16\_01\_30



【テーマ】

●泳ぎ込みましょう！！

## 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' 50"		右手前 左手キャッチポイント キック 12.5でチェンジ ※キャッチ動作で手を固定	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	100 × 1	1	2' 10"		フォーミング	100	0:02:10
Main-S①	200 × 1	2	4' 10"		フォーミング	400	0:08:20
	200 × 1	2	4' 00"		スイム	400	0:08:00
	200 × 1	2	3' 50"		ハード 繰り返し	400	0:07:40
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Swim	50 × 2	1	1' 30"		ハード！！！！	100	0:03:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:55:15

スタミナ

筋持久力

テクニック

16\_01\_30



【テーマ】

●泳ぎ込みましょう！！

## E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 2	1	2' 20"		チョイス	200	0:04:40
Drill	25 × 8	1	0' 55"		右手前 左手キャッチポイント キック 12.5でチェンジ ※キャッチ動作で手を固定	200	0:07:20
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	100 × 1	1	2' 15"		フォーミング	100	0:02:15
Main-S①	200 × 1	2	4' 20"		フォーミング	400	0:08:40
	200 × 1	2	4' 10"		スイム	400	0:08:20
	200 × 1	2	4' 00"		ハード 繰り返し	400	0:08:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Swim	50 × 2	1	1' 30"		ハード！！！！	100	0:03:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:54:55

スタミナ

筋持久力

テクニック

16\_01\_30



【テーマ】

●泳ぎ込みましょう！！

## 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	1' 00"		右手前 左手キャッチポイント キック 12.5でチェンジ ※キャッチ動作で手を固定	200	0:08:00
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	100 × 1	1	2' 20"		フォーミング	100	0:02:20
Main-S①	200 × 1	1	5' 00"		フォーミング	200	0:05:00
	200 × 1	1	4' 50"		スイム	200	0:04:50
	200 × 1	1	4' 40"		スイム	200	0:04:40
	200 × 1	1	4' 30"		ちょっとハード	200	0:04:30
	200 × 1	1	4' 20"		ハード	200	0:04:20
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Swim	50 × 2	1	1' 30"		ハード！！！！	100	0:03:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2000	0:55:00