

筋持久力

スタミナ

テクニック

16\_03\_05



【テーマ】

●リカバリー動作

●スピードアップ

## 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" |    | 板クロール フィンガーネイル                             | 200      | 0:05:20 |
| Drill   | 50 × 6  | 1   | 1' 15" |    | サイドキック6チェンジ25 スイム25                        | 300      | 0:07:30 |
| Swim    | 200 × 1 | 1   | 3' 40" |    | フォーミング                                     | 200      | 0:03:40 |
| Main-S① | 100 × 1 | 4   | 1' 40" |    | スピード上げて                                    | 400      | 0:06:40 |
|         | 300 × 1 | 4   | 5' 15" |    | フォーミング<br>2セット終わったらレスト60"<br>400にならないように！！ | 1200     | 0:21:00 |
| Down    | 100 × 1 | 1   | 3' 00" |    | 各自   | 100      | 0:03:00 |
| Total   |         |     |        |    |  | 2800     | 0:55:10 |

筋持久力

スタミナ

テクニック

16\_03\_05



【テーマ】

●リカバリー動作

●スピードアップ

## B

| Menu    |         | Set | Cycle  | 強度 | 説明   | Distance | Time    |
|---------|---------|-----|--------|----|--|----------|---------|
| W-up    | 100 × 3 | 1   | 2' 05" |    | チョイス                                       | 300      | 0:06:15 |
| Drill   | 25 × 8  | 1   | 0' 45" |    | 板クロール フィンガーネイル                             | 200      | 0:06:00 |
| Drill   | 50 × 5  | 1   | 1' 20" |    | サイドキック6チェンジ25 スイム25                        | 250      | 0:06:40 |
| Swim    | 200 × 1 | 1   | 3' 45" |    | フォーミング                                     | 200      | 0:03:45 |
| Main-S① | 100 × 1 | 4   | 1' 45" |    | スピード上げて                                    | 400      | 0:07:00 |
|         | 300 × 1 | 4   | 5' 30" |    | フォーミング<br>2セット終わったらレスト60"<br>400にならないように！！ | 1200     | 0:22:00 |
| Down    | 100 × 1 | 1   | 3' 00" |    | 各自   | 100      | 0:03:00 |
| Total   |         |     |        |    |  | 2650     | 0:54:40 |

筋持久力

スタミナ

テクニック

16\_03\_05



【テーマ】

●リカバリー動作

●スピードアップ

## 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" |    | 板クロール フィンガーネイル                             | 200      | 0:06:00 |
| Drill   | 50 × 4  | 1   | 1' 20" |    | サイドキック6チェンジ25 スイム25                        | 200      | 0:05:20 |
| Swim    | 200 × 1 | 1   | 3' 55" |    | フォーミング                                     | 200      | 0:03:55 |
| Main-S① | 100 × 1 | 4   | 1' 50" |    | スピード上げて                                    | 400      | 0:07:20 |
|         | 300 × 1 | 4   | 5' 45" |    | フォーミング<br>2セット終わったらレスト60"<br>400にならないように！！ | 1200     | 0:23:00 |
| Down    | 100 × 1 | 1   | 3' 00" |    | 各自   | 100      | 0:03:00 |
| Total   |         |     |        |    |  | 2600     | 0:55:05 |

筋持久力

スタミナ

テクニック

16\_03\_05



【テーマ】

●リカバリー動作

●スピードアップ

## D

| Menu    |         | Set | Cycle  | 強度 | 説明   | Distance | Time    |
|---------|---------|-----|--------|----|--|----------|---------|
| W-up    | 100 × 2 | 1   | 2' 15" |    | チョイス                                       | 200      | 0:04:30 |
| Drill   | 25 × 8  | 1   | 0' 50" |    | 板クロール フィンガーネイル                             | 200      | 0:06:40 |
| Drill   | 50 × 4  | 1   | 1' 30" |    | サイドキック6チェンジ25 スイム25                        | 200      | 0:06:00 |
| Swim    | 200 × 1 | 1   | 4' 05" |    | フォーミング                                     | 200      | 0:04:05 |
| Main-S① | 100 × 1 | 5   | 2' 00" |    | スピード上げて                                    | 500      | 0:10:00 |
|         | 200 × 1 | 5   | 4' 00" |    | フォーミング<br>2セット終わったらレスト60"<br>400にならないように！！ | 1000     | 0:20:00 |
| Down    | 100 × 1 | 1   | 3' 00" |    | 各自   | 100      | 0:03:00 |
| Total   |         |     |        |    |  | 2400     | 0:54:15 |

筋持久力

スタミナ

テクニック

16\_03\_05



【テーマ】

●リカバリー動作

●スピードアップ

## 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' 50" |    | 板クロール フィンガーネイル                             | 200      | 0:06:40 |
| Drill   | 50 × 6  | 1   | 1' 30" |    | サイドキック6チェンジ25 スイム25                        | 300      | 0:09:00 |
| Swim    | 200 × 1 | 1   | 4' 20" |    | フォーミング                                     | 200      | 0:04:20 |
| Main-S① | 100 × 1 | 4   | 2' 10" |    | スピード上げて                                    | 400      | 0:08:40 |
|         | 200 × 1 | 4   | 4' 30" |    | フォーミング<br>2セット終わったらレスト60"<br>400にならないように！！ | 800      | 0:18:00 |
| Down    | 100 × 1 | 1   | 3' 00" |    | 各自   | 100      | 0:03:00 |
| Total   |         |     |        |    |  | 2200     | 0:54:20 |

筋持久力

スタミナ

テクニック

16\_03\_05



【テーマ】

●リカバリー動作

●スピードアップ

## 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" |    | 板クロール フィンガーネイル                             | 200      | 0:07:20 |
| Drill   | 50 × 4  | 1   | 1' 40" |    | サイドキック6チェンジ25 スイム25                        | 200      | 0:06:40 |
| Swim    | 200 × 1 | 1   | 4' 40" |    | フォーミング                                     | 200      | 0:04:40 |
| Main-S① | 100 × 1 | 4   | 2' 15" |    | スピード上げて                                    | 400      | 0:09:00 |
|         | 200 × 1 | 4   | 4' 45" |    | フォーミング<br>2セット終わったらレスト60"<br>400にならないように！！ | 800      | 0:19:00 |
| Down    | 100 × 1 | 1   | 3' 00" |    | 各自   | 100      | 0:03:00 |
| Total   |         |     |        |    |  | 2100     | 0:54:40 |