

筋持久力

スタミナ

スピード

16_03_12



【テーマ】

●スピードアップ

●プッシュ動作

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	75 × 4	1	1' 30"		グライドキック25 スイム50	300	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		リアスカーリング	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 40"		片手バタフライ 交互	200	0:05:20
Swim	200 × 1	1	3' 40"		フォーミング	200	0:03:40
Main-S①	25 × 6	3	0' 20"		スピード上げて レスト30"	450	0:06:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	400 × 3	1	6' 45"		頑張って回ろう！！	1200	0:20:15
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2750	0:52:55

筋持久力

スタミナ

スピード
16_03_12

【テーマ】
●スピードアップ
●プッシュ動作

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	75 × 4	1	1' 30"		グライドキック25 スイム50	300	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		リアスカーリング	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 40"		片手バタフライ 交互	200	0:05:20
Swim	200 × 1	1	3' 45"		フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	25 × 4	3	0' 20"		スピード上げて レスト30"	300	0:04:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	400 × 3	1	7' 00"		頑張って回ろう！！	1200	0:21:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:52:05

筋持久力

スタミナ

スピード
16_03_12

【テーマ】
●スピードアップ
●プッシュ動作

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	75 × 4	1	1' 40"		グライドキック25 スイム50	300	0:06:40
Drill	25 × 6	1	0' 50"		リアスカーリング	150	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		片手バタフライ 交互	150	0:04:30
Swim	200 × 1	1	3' 55"		フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	25 × 6	2	0' 25"		スピード上げて レスト30"	300	0:05:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	400 × 3	1	7' 30"		頑張って回ろう！！	1200	0:22:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:53:35

筋持久力

スタミナ

スピード
16_03_12

【テーマ】
●スピードアップ
●プッシュ動作

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	75 × 4	1	1' 40"		グライドキック25 スイム50	300	0:06:40
Drill	25 × 6	1	0' 50"		リアスカーリング	150	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		片手バタフライ 交互	150	0:04:30
Swim	200 × 1	1	4' 10"		フォーミング	200	0:04:10
Main-S①	25 × 4	2	0' 25"		スピード上げて レスト30"	200	0:03:20
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	400 × 3	1	7' 50"		頑張って回ろう！！	1200	0:23:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:53:10

筋持久力

スタミナ

スピード
16_03_12

【テーマ】
●スピードアップ
●プッシュ動作

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	75 × 2	1	1' 45"		グライドキック25 スイム50	150	0:03:30
Drill	25 × 6	1	0' 55"		リアスカーリング	150	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		片手バタフライ 交互	150	0:05:00
Swim	100 × 1	1	2' 15"		フォーミング	100	0:02:15
Main-S①	25 × 6	2	0' 30"		スピード上げて レスト30"	300	0:06:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	400 × 3	1	8' 20"		頑張って回ろう！！	1200	0:25:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2250	0:53:15

筋持久力

スタミナ

スピード
16_03_12

【テーマ】
●スピードアップ
●プッシュ動作

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	75 × 2	1	1' 50"		グライドキック25 スイム50	150	0:03:40
Drill	25 × 8	1	0' 55"		リアスカーリング	200	0:07:20
Drill	25 × 8	1	0' 50"		片手バタフライ 交互	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 30"		フォーミング	100	0:02:30
Main-S①	25 × 4	2	0' 30"		スピード上げて レスト30"	200	0:04:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	300 × 3	1	7' 00"		頑張ってるろう！！	900	0:21:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1950	0:51:10