

筋持久力

スタミナ

スピード  
16\_03\_19

【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	100 × 3	1	1' 55"		チョイス	300	0:05:45
Drill-P	25 × 8	1	0' 45"		小さく前ならえからプッシュ	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 40"		板クロール 顔上げ	200	0:05:20
Swim	200 × 1	1	3' 40"		フォーミング	200	0:03:40
Main-S①	25 × 8	1	0' 45"		肩に手を当てて高速スピン12.5 スイム12.5 ※肩が速く動く感覚を	200	0:06:00
Main-S②	50 × 3	4	0' 40"		頑張って回ろう！！ レスト60"	600	0:08:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S③	200 × 4	1	3' 20"		パドル・プルブイOK 頑張ろう！！	800	0:13:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:53:45

筋持久力

スタミナ

スピード  
16\_03\_19

【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	100 × 3	1	2' 00"		チョイス	300	0:06:00
Drill-P	25 × 8	1	0' 45"		小さく前ならえからプッシュ	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 40"		板クロール 顔上げ	200	0:05:20
Swim	200 × 1	1	3' 45"		フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	25 × 8	1	0' 45"		肩に手を当てて高速スピン12.5 スイム12.5 ※肩が速く動く感覚を	200	0:06:00
Main-S②	50 × 3	4	0' 45"		頑張って回ろう！！ レスト60"	600	0:09:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S③	200 × 3	1	3' 30"		パドル・プルブイOK 頑張ろう！！	600	0:10:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:52:35

筋持久力

スタミナ

スピード  
16\_03\_19

【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	100 × 3	1	2' 10"		チョイス	300	0:06:30
Drill-P	25 × 8	1	0' 45"		小さく前ならえからプッシュ	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		板クロール 顔上げ	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 55"		フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	25 × 8	1	0' 50"		肩に手を当てて高速スピン12.5 スイム12.5 ※肩が速く動く感覚を	200	0:06:40
Main-S②	50 × 2	4	0' 45"		頑張って回ろう！！ レスト60"	400	0:06:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S③	200 × 3	1	3' 40"		パドル・プルブイOK 頑張ろう！！	600	0:11:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:52:05

筋持久力

スタミナ

スピード  
16\_03\_19

【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	100 × 3	1	2' 15"		チョイス	300	0:06:45
Drill-P	25 × 8	1	0' 50"		小さく前ならえからプッシュ	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		板クロール 顔上げ	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	4' 05"		フォーミング	200	0:04:05
Main-S①	25 × 8	1	0' 50"		肩に手を当てて高速スピン12.5 スイム12.5 ※肩が速く動く感覚を	200	0:06:40
Main-S②	50 × 3	3	0' 50"		頑張って回ろう！！ レスト60"	450	0:07:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S③	200 × 2	1	3' 50"		パドル・プルブイOK 頑張ろう！！	400	0:07:40
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2150	0:52:00

筋持久力

スタミナ

スピード  
16\_03\_19

【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	100 × 3	1	2' 20"		チョイス	300	0:07:00
Drill-P	25 × 8	1	0' 50"		小さく前ならえからプッシュ	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		板クロール 顔上げ	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	4' 15"		フォーミング	200	0:04:15
Main-S①	25 × 8	1	0' 50"		肩に手を当てて高速スピン12.5 スイム12.5 ※肩が速く動く感覚を	200	0:06:40
Main-S②	50 × 2	3	0' 55"		頑張って回ろう！！ レスト60"	300	0:05:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S③	200 × 2	1	4' 05"		パドル・プルブイOK 頑張ろう！！	400	0:08:10
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2000	0:50:55

筋持久力

スタミナ

スピード  
16\_03\_19

【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	100 × 3	1	2' 30"		チョイス	300	0:07:30
Drill-P	25 × 8	1	0' 55"		小さく前ならえからプッシュ	200	0:07:20
Drill	25 × 8	1	0' 55"		板クロール 顔上げ	200	0:07:20
Swim	200 × 1	1	4' 30"		フォーミング	200	0:04:30
Main-S①	25 × 6	1	0' 55"		肩に手を当てて高速スピン12.5 スイム12.5 ※肩が速く動く感覚を	150	0:05:30
Main-S②	50 × 2	3	1' 05"		頑張って回ろう！！ レスト60"	300	0:06:30
Swim	25 × 2	1	0' 45"		ゆっくり	50	0:01:30
Main-S③	200 × 2	1	4' 20"		パドル・プルブイOK 頑張ろう！！	400	0:08:40
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1900	0:51:50