

筋持久力

スタミナ

テクニック

16_04_02



【テーマ】

●フォームチェック

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで	200	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		板クロール 1ストローク5秒かけて	150	0:04:30
Swim	200 × 1	1	3' 40"		フォーミング	200	0:03:40
Main-S①	100 × 14	1	1' 45"		一定ペースで サークルー10秒目安	1400	0:24:30
Swim	100 × 1	1	2' 00"		ゆっくり	100	0:02:00
Main-S②	25 × 4	1	1' 00"		ハード！！	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2650	0:55:40

筋持久力

スタミナ

テクニック

16_04_02



【テーマ】
●フォームチェック

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 05"		チョイス	400	0:08:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで	200	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		板クロール 1ストローク5秒かけて	150	0:04:30
Swim	200 × 1	1	3' 50"		フォーミング	200	0:03:50
Main-S①	100 × 13	1	1' 50"		一定ペースで サークルー10秒目安	1300	0:23:50
Swim	100 × 1	1	2' 00"		ゆっくり	100	0:02:00
Main-S②	25 × 4	1	1' 00"		ハード！！	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2550	0:55:50

筋持久力

スタミナ

テクニック

16_04_02



【テーマ】

●フォームチェック

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 7	1	1' 10"		チョイス	350	0:08:10
Drill	25 × 8	1	0' 50"		ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで	200	0:06:40
Drill	25 × 6	1	0' 45"		板クロール 1ストローク5秒かけて	150	0:04:30
Swim	200 × 1	1	3' 55"		フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	100 × 12	1	1' 55"		一定ペースで サークルー10秒目安	1200	0:23:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		ゆっくり	100	0:02:00
Main-S②	25 × 4	1	1' 00"		ハード！！	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:55:15

筋持久力

スタミナ

テクニック

16_04_02



【テーマ】
●フォームチェック

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 5	1	1' 15"		チョイス	250	0:06:15
Drill	25 × 8	1	0' 50"		ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで	200	0:06:40
Drill	25 × 6	1	0' 50"		板クロール 1ストローク5秒かけて	150	0:05:00
Swim	200 × 1	1	4' 05"		フォーミング	200	0:04:05
Main-S①	100 × 12	1	2' 00"		一定ペースで サークルー10秒目安	1200	0:24:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		ゆっくり	100	0:02:00
Main-S②	25 × 4	1	1' 00"		ハード！！	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:55:00

筋持久力

スタミナ

テクニック

16_04_02



【テーマ】

●フォームチェック

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 5	1	1' 20"		チョイス	250	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 55"		ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで	200	0:07:20
Drill	25 × 6	1	0' 50"		板クロール 1ストローク5秒かけて	150	0:05:00
Swim	200 × 1	1	4' 15"		フォーミング	200	0:04:15
Main-S①	100 × 10	1	2' 10"		一定ペースで サークルー10秒目安	1000	0:21:40
Swim	100 × 1	1	2' 10"		ゆっくり	100	0:02:10
Main-S②	25 × 4	1	1' 00"		ハード！！	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:54:05

筋持久力

スタミナ

テクニック

16_04_02



【テーマ】

●フォームチェック

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 4	1	1' 30"		チョイス	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 55"		ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで	200	0:07:20
Drill	25 × 8	1	0' 55"		板クロール 1ストローク5秒かけて	200	0:07:20
Swim	200 × 1	1	4' 30"		フォーミング	200	0:04:30
Main-S①	100 × 8	1	2' 20"		一定ペースで サークルー10秒目安	800	0:18:40
Swim	100 × 1	1	2' 30"		ゆっくり	100	0:02:30
Main-S②	25 × 4	1	1' 00"		ハード！！	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1900	0:53:20