

筋持久力

スタミナ

スピード
16_04_09

【テーマ】

- フォームチェック
- スピード変化

A

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	25 × 8	1	0' 40"		ドルフィンクロール	200	0:05:20
Drill	25 × 6	1	0' 40"		6ビートクロール	150	0:04:00
Swim	100 × 2	1	1' 55"		フォーミング	200	0:03:50
Main-S①	100 × 8	1	1' 55"		スタートは壁を蹴らず 25 ^{フル} ハード 75スイム しっかりとスピードを上げて	800	0:15:20
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	100 × 8	1	1' 55"		75スイム 25ハード ラスト25はしっかりハード！！	800	0:15:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2650	0:55:30

筋持久力

スタミナ

スピード
16_04_09

【テーマ】

- フォームチェック
- スピード変化

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	25 × 8	1	0' 40"		ドルフィンクロール	200	0:05:20
Drill	25 × 8	1	0' 40"		6ビートクロール	200	0:05:20
Swim	100 × 2	1	2' 00"		フォーミング	200	0:04:00
Main-S①	100 × 8	1	2' 00"		スタートは壁を蹴らず 25 ^{フル} ハード 75スイム しっかりとスピードを上げて	800	0:16:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	100 × 6	1	2' 00"		75スイム 25ハード ラスト25はしっかりハード！！	600	0:12:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:54:20

筋持久力

スタミナ

スピード
16_04_09

【テーマ】

●フォームチェック

●スピード変化

C

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"		ドルフィンクロール	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		6ビートクロール	200	0:06:00
Swim	100 × 2	1	2' 10"		フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	100 × 7	1	2' 05"		スタートは壁を蹴らず 25 ^{フル} ハード 75スイム しっかりとスピードを上げて	700	0:14:35
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	100 × 6	1	2' 05"		75スイム 25ハード ラスト25はしっかりハード！！	600	0:12:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:55:20

筋持久力

スタミナ

スピード
16_04_09

【テーマ】

●フォームチェック

●スピード変化

D

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"		ドルフィンクロール	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		6ビートクロール	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	2' 10"		フォーミング	100	0:02:10
Main-S①	100 × 7	1	2' 15"		スタートは壁を蹴らず 25 ^{フル} ハード 75スイム しっかりとスピードを上げて	700	0:15:45
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	100 × 6	1	2' 15"		75スイム 25ハード ラスト25はしっかりハード！！	600	0:13:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:55:55

筋持久力

スタミナ

スピード
16_04_09

【テーマ】

- フォームチェック
- スピード変化

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	25 × 8	1	0' 50"		ドルフィンクロール	200	0:06:40
Drill	25 × 6	1	0' 50"		6ビートクロール	150	0:05:00
Swim	100 × 1	1	2' 15"		フォーミング	100	0:02:15
Main-S①	100 × 6	1	2' 20"		スタートは壁を蹴らず 25 ^{フル} ハード 75スイム しっかりとスピードを上げて	600	0:14:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	100 × 6	1	2' 20"		75スイム 25ハード ラスト25はしっかりハード！！	600	0:14:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2150	0:54:55

筋持久力

スタミナ

スピード
16_04_09

【テーマ】

- フォームチェック
- スピード変化

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' 50"		ドルフィンクロール	200	0:06:40
Drill	25 × 6	1	0' 50"		6ビートクロール	150	0:05:00
Swim	100 × 1	1	2' 20"		フォーミング	100	0:02:20
Main-S①	100 × 6	1	2' 30"		スタートは壁を蹴らず 25 ^{フル} ハード 75スイム しっかりとスピードを上げて	600	0:15:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	100 × 6	1	2' 30"		75スイム 25ハード ラスト25はしっかりハード！！	600	0:15:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2050	0:55:00