

筋持久力

スタミナ

スピード
16_04_16

【テーマ】

●フォームチェック

●スピード意識



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' 40"		4ストロークドッグパドル 4ストロークスイム 繰り返し	200	0:05:20
Drill	50 × 6	1	1' 10"		サイドキック6回チェンジ25 スイム25	300	0:07:00
Swim	200 × 1	1	3' 40"		フォーミング	200	0:03:40
Main-S①	50 × 1	5	0' 40"		全開で！！	250	0:03:20
	50 × 1	5	1' 00"		スイム 繰り返し	250	0:05:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	100 × 10	1	1' 45"		一定ペース タイム・ストローク数・呼吸など 一定に	1000	0:17:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	0:55:30

筋持久力

スタミナ

スピード
16_04_16

【テーマ】

●フォームチェック

●スピード意識



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' 40"		4ストロークドッグパドル 4ストロークスイム 繰り返し	200	0:05:20
Drill	50 × 6	1	1' 15"		サイドキック6回チェンジ25 スイム25	300	0:07:30
Swim	200 × 1	1	3' 45"		フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	50 × 1	5	0' 45"		全開で！！	250	0:03:45
	50 × 1	5	1' 05"		スイム 繰り返し	250	0:05:25
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	100 × 8	1	1' 50"		一定ペース タイム・ストローク数・呼吸など 一定に	800	0:14:40
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:54:45

筋持久力

スタミナ

スピード
16_04_16

【テーマ】

- フォームチェック
- スピード意識



C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 10"		チョイス	300	0:07:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		4ストロークドッグパドル 4ストロークスイム 繰り返し	200	0:06:00
Drill	50 × 6	1	1' 15"		サイドキック6回チェンジ25 スイム25	300	0:07:30
Swim	200 × 1	1	3' 55"		フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	50 × 1	5	0' 50"		全開で！！	250	0:04:10
	50 × 1	5	1' 10"		スイム 繰り返し	250	0:05:50
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	100 × 8	1	1' 55"		一定ペース タイム・ストローク数・呼吸など 一定に	800	0:15:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:55:25

筋持久力

スタミナ

スピード
16_04_16

【テーマ】

●フォームチェック

●スピード意識



D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 15"		チョイス	300	0:07:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		4ストロークドッグパドル 4ストロークスイム 繰り返し	200	0:06:00
Drill	50 × 6	1	1' 20"		サイドキック6回チェンジ25 スイム25	300	0:08:00
Swim	200 × 1	1	4' 00"		フォーミング	200	0:04:00
Main-S①	50 × 1	4	0' 50"		全開で！！	200	0:03:20
	50 × 1	4	1' 10"		スイム 繰り返し	200	0:04:40
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	100 × 8	1	2' 00"		一定ペース タイム・ストローク数・呼吸など 一定に	800	0:16:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:55:10

筋持久力

スタミナ

スピード
16_04_16

【テーマ】

●フォームチェック

●スピード意識



E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 4	1	1' 20"		チョイス	200	0:05:20
Drill	25 × 8	1	0' 50"		4ストロークドッグパドル 4ストロークスイム 繰り返し	200	0:06:40
Drill	50 × 6	1	1' 20"		サイドキック6回チェンジ25 スイム25	300	0:08:00
Swim	200 × 1	1	4' 10"		フォーミング	200	0:04:10
Main-S①	50 × 1	4	1' 00"		全開で！！	200	0:04:00
	50 × 1	4	1' 20"		スイム 繰り返し	200	0:05:20
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	100 × 7	1	2' 10"		一定ペース タイム・ストローク数・呼吸など 一定に	700	0:15:10
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:54:40

筋持久力

スタミナ

スピード
16_04_16

【テーマ】

●フォームチェック

●スピード意識



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' 50"		4ストロークドッグパドル 4ストロークスイム 繰り返し	200	0:06:40
Drill	50 × 6	1	1' 30"		サイドキック6回チェンジ25 スイム25	300	0:09:00
Swim	200 × 1	1	4' 30"		フォーミング	200	0:04:30
Main-S①	50 × 1	3	1' 10"		全開で！！	150	0:03:30
	50 × 1	3	1' 30"		スイム 繰り返し	150	0:04:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	100 × 6	1	2' 20"		一定ペース タイム・ストローク数・呼吸など 一定に	600	0:14:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2000	0:54:10