

テクニック

実践

スタミナ
16_04_30



- 【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	400 × 1	1	7' 30"		チョイス ゆっくり	400	0:07:30
Drill	25 × 8	1	0' 40"		板Pull フィニッシュ板指タッチ	200	0:05:20
Drill	25 × 8	1	0' 40"		クロスクロール ※右手は左側を 左手は右側をかく	200	0:05:20
Swim	200 × 1	1	3' 40"		フォーミング	200	0:03:40
Main-S①	100 × 10	1	1' 45"		奇数 75スイム 一度上に上がって 25スイム 偶数 スイム	1000	0:17:30
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50 × 4	1	1' 30"		ハード！！	200	0:06:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:51:00

テクニック

実践

スタミナ
16_04_30



- 【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	400 × 1	1	7' 50"		チョイス ゆっくり	400	0:07:50
Drill	25 × 8	1	0' 40"		板Pull フィニッシュ板指タッチ	200	0:05:20
Drill	25 × 8	1	0' 40"		クロスクロール ※右手は左側を 左手は右側をかく	200	0:05:20
Swim	200 × 1	1	3' 50"		フォーミング	200	0:03:50
Main-S①	100 × 9	1	1' 50"		奇数 75スイム 一度上に上がって 25スイム 偶数 スイム	900	0:16:30
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50 × 4	1	1' 30"		ハード！！	200	0:06:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:50:30

テクニック

実践

スタミナ
16_04_30



- 【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	400 × 1	1	8' 00"		チョイス ゆっくり	400	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		板Pull フィニッシュ板指タッチ	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		クロスクロール ※右手は左側を 左手は右側をかく	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	4' 00"		フォーミング	200	0:04:00
Main-S①	100 × 8	1	1' 55"		奇数 75スイム 一度上に上がって 25スイム 偶数 スイム	800	0:15:20
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50 × 4	1	1' 30"		ハード！！	200	0:06:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:51:00

テクニック

実践

スタミナ
16_04_30



- 【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	300 × 1	1	6' 15"		チョイス ゆっくり	300	0:06:15
Drill	25 × 8	1	0' 45"		板Pull フィニッシュ板指タッチ	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		クロスクロール ※右手は左側を 左手は右側をかく	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	4' 10"		フォーミング	200	0:04:10
Main-S①	100 × 8	1	2' 05"		奇数 75スイム 一度上に上がって 25スイム 偶数 スイム	800	0:16:40
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50 × 3	1	2' 00"		ハード！！	150	0:06:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2050	0:50:45

テクニック

実践

スタミナ
16_04_30



- 【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	300 × 1	1	6' 30"		チョイス ゆっくり	300	0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		板Pull フィニッシュ板指タッチ	150	0:05:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		クロスクロール ※右手は左側を 左手は右側をかく	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 20"		フォーミング	100	0:02:20
Main-S①	100 × 8	1	2' 15"		奇数 75スイム 一度上に上がって 25スイム 偶数 スイム	800	0:18:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	50 × 3	1	2' 00"		ハード！！	150	0:06:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1900	0:50:30

テクニック

実践

スタミナ
16_04_30



- 【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	300 × 1	1	6' 40"		チョイス ゆっくり	300	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 55"		板Pull フィニッシュ板指タッチ	200	0:07:20
Drill	25 × 8	1	0' 55"		クロスクロール ※右手は左側を 左手は右側をかく	200	0:07:20
Swim	200 × 1	1	4' 40"		フォーミング	200	0:04:40
Main-S①	100 × 6	1	2' 30"		奇数 75スイム 一度上に上がって 25スイム 偶数 スイム	600	0:15:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	50 × 2	1	2' 00"		ハード！！	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1800	0:51:00