

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_06_11

【テーマ】

●プル動作

●キックハード



A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 2	1	3' 50"		チョイス	400	0:07:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		ミドルスカーリング	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 左手板 右手クロール 肘が水の上に出たまま 偶数 右手板 左手クロール 肘が水の上に出たまま	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 40"		フォーミング	200	0:03:40
Main-S①	50 × 1	6	1' 10"		板キックハード	300	0:07:00
	25 × 1	6	0' 20"		スイムハード	150	0:02:00
	75 × 1	6	1' 30"		スイム 繰り返し	450	0:09:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25 × 10	1	0' 45"		12.5バタフライハード 12.5クロール	250	0:07:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2350	0:54:30

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_06_11

- 【テーマ】
- プル動作
 - キックハード



B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 2	1	4' 00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		ミドルスカーリング	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 左手板 右手クロール 肘が水の上に出たまま 偶数 右手板 左手クロール 肘が水の上に出たまま	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 50"		フォーミング	200	0:03:50
Main-S①	50 × 1	5	1' 20"		板キックハード	250	0:06:40
	25 × 1	5	0' 30"		スイムハード	125	0:02:30
	75 × 1	5	1' 40"		スイム 繰り返し	375	0:08:20
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25 × 10	1	0' 45"		12.5バタフライハード 12.5クロール	250	0:07:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:55:10

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_06_11

【テーマ】

●プル動作

●キックハード



C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 2	1	4' 10"		チョイス	400	0:08:20
Drill	25 × 8	1	0' 50"		ミドルスカーリング	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 左手板 右手クロール 肘が水の上に出たまま 偶数 右手板 左手クロール 肘が水の上に出たまま	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	4' 00"		フォーミング	200	0:04:00
Main-S①	50 × 1	5	1' 20"		板キックハード	250	0:06:40
	25 × 1	5	0' 30"		スイムハード	125	0:02:30
	75 × 1	5	1' 50"		スイム 繰り返し	375	0:09:10
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25 × 8	1	0' 45"		12.5バタフライハード 12.5クロール	200	0:06:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2150	0:55:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_06_11

- 【テーマ】
●プル動作
●キックハード



D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 2	1	4' 20"		チョイス	400	0:08:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		ミドルスカーリング	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 左手板 右手クロール 肘が水の上に出たまま 偶数 右手板 左手クロール 肘が水の上に出たまま	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	4' 10"		フォーミング	200	0:04:10
Main-S①	50 × 1	5	1' 30"		板キックハード	250	0:07:30
	25 × 1	5	0' 30"		スイムハード	125	0:02:30
	75 × 1	5	1' 50"		スイム 繰り返し	375	0:09:10
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25 × 4	1	0' 50"		12.5バタフライハード 12.5クロール	100	0:03:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2050	0:54:40

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_06_11

- 【テーマ】
●プル動作
●キックハード



E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 1	1	4' 30"		チョイス	200	0:04:30
Drill	25 × 8	1	0' 55"		ミドルスカーリング	200	0:07:20
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 左手板 右手クロール 肘が水の上に出たまま 偶数 右手板 左手クロール 肘が水の上に出たまま	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	4' 20"		フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	50 × 1	5	1' 40"		板キックハード	250	0:08:20
	25 × 1	5	0' 40"		スイムハード	125	0:03:20
	75 × 1	5	2' 00"		スイム 繰り返し	375	0:10:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25 × 4	1	0' 50"		12.5バタフライハード 12.5クロール	100	0:03:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1850	0:53:50

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_06_11

- 【テーマ】
●プル動作
●キックハード



F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 1	1	4' 45"		チョイス	200	0:04:45
Drill	25 × 6	1	0' 55"		ミドルスカーリング	150	0:05:30
Drill	25 × 8	1	0' 55"		奇数 左手板 右手クロール 肘が水の上に出たまま 偶数 右手板 左手クロール 肘が水の上に出たまま	200	0:07:20
Swim	200 × 1	1	4' 40"		フォーミング	200	0:04:40
Main-S①	50 × 1	5	1' 40"		板キックハード	250	0:08:20
	100 × 1	5	2' 40"		スイム 繰り返し	500	0:13:20
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25 × 4	1	0' 55"		12.5バタフライハード 12.5クロール	100	0:03:40
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1800	0:53:35