

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_06_18

【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	400 × 1	1	7' 30"		チョイス	400	0:07:30
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
Drill	25 × 8	1	0' 45"		キャッチ動作後3秒ストップ	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 40"		フォーミング	200	0:03:40
Main-S①	50 × 12	1	1' 05"		25m触ったら5秒間壁キックハード	600	0:13:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	100 × 8	1	1' 45"		奇数 クロール 偶数 クロール75 バタフライ25	800	0:14:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:55:50

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_06_18

【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	400 × 1	1	7' 45"		チョイス	400	0:07:45
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
Drill	25 × 8	1	0' 45"		キャッチ動作後3秒ストップ	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 50"		フォーミング	200	0:03:50
Main-S①	50 × 10	1	1' 10"		25回タッチしたら5秒間壁キックハード	500	0:11:40
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	100 × 8	1	1' 50"		奇数 クロール 偶数 クロール75 バタフライ25	800	0:14:40
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:55:35

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_06_18

- 【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	400 × 1	1	8' 00"		チョイス	400	0:08:00
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
Drill	25 × 8	1	0' 45"		キャッチ動作後3秒ストップ	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	4' 00"		フォーミング	200	0:04:00
Main-S①	50 × 10	1	1' 15"		25回タッチしたら5秒間壁キックハード	500	0:12:30
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	100 × 7	1	1' 55"		奇数 クロール 偶数 クロール75 バタフライ25	700	0:13:25
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:55:35

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_06_18

【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	400 × 1	1	8' 10"		チョイス	400	0:08:10
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
Drill	25 × 8	1	0' 50"		キャッチ動作後3秒ストップ	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	4' 10"		フォーミング	200	0:04:10
Main-S①	50 × 8	1	1' 15"		25mタッチしたら5秒間壁キックハード	400	0:10:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	100 × 6	1	2' 05"		奇数 クロール 偶数 クロール75 バタフライ25	600	0:12:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:54:10

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_06_18

【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	400 × 1	1	8' 30"		チョイス	400	0:08:30
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
Drill	25 × 8	1	0' 50"		キャッチ動作後3秒ストップ	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	4' 20"		フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	50 × 7	1	1' 20"		25mタッチしたら5秒間壁キックハード	350	0:09:20
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	100 × 6	1	2' 15"		奇数 クロール 偶数 クロール75 バタフライ25	600	0:13:30
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_18

【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	300 × 1	1	7' 30"		チョイス	300	0:07:30
Drill	25 × 6	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	150	0:05:30
Drill	25 × 8	1	0' 55"		キャッチ動作後3秒ストップ	200	0:07:20
Swim	200 × 1	1	4' 45"		フォーミング	200	0:04:45
Main-S①	50 × 6	1	1' 30"		25m触ったら5秒間壁キックハード	300	0:09:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	100 × 6	1	2' 30"		奇数 クロール 偶数 クロール75 平泳ぎ25	600	0:15:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1950	0:55:05