

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_06_25



【テーマ】
●プル動作
●実践

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	200 × 3	1	3' 30"		3 ^本 ターン	600	0:10:30
Main-S②	100 × 6	1	1' 45"		75 ^本 クロール 25 ^本 前呼吸クロール ※前呼吸は1/2で 呼吸とヘッドアップをど同時に	600	0:10:30
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Swim	25 × 8	1	0' 40"		バタフライ	200	0:05:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:55:20

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_06_25



【テーマ】
●プル動作
●実践

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	200 × 3	1	3' 45"		3 ^本 ターン	600	0:11:15
Main-S②	100 × 5	1	1' 55"		75 ^本 クロール 25 ^本 前呼吸クロール ※前呼吸は1/2で 呼吸とヘッドアップをど同時に	500	0:09:35
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Swim	25 × 6	1	0' 40"		バタフライ	150	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2450	0:55:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_06_25



【テーマ】
●プル動作
●実践

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 × 6	1	0' 50"		ミドルスカーリング	150	0:05:00
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' 55"		フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	200 × 3	1	3' 50"		3 ^本 ターン	600	0:11:30
Main-S②	100 × 5	1	2' 00"		75 ^本 クロール 25 ^本 前呼吸クロール ※前呼吸は1/2で 呼吸とヘッドアップをど同時に	500	0:10:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Swim	25 × 6	1	0' 45"		バタフライ	150	0:04:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:54:55

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_06_25



【テーマ】
●プル動作
●実践

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 2	1	4' 15"		チョイス	400	0:08:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ミドルスカーリング	150	0:05:00
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	200 × 2	1	4' 00"		3 ^本 ターン	400	0:08:00
Main-S②	100 × 6	1	2' 10"		75 ^本 クロール 25 ^本 前呼吸クロール ※前呼吸は1/2で 呼吸とヘッドアップをど同時に	600	0:13:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Swim	25 × 4	1	0' 50"		バタフライ	100	0:03:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2250	0:54:20

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_06_25



【テーマ】
●プル動作
●実践

E

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 × 6	1	0' 50"		ミドルスカーリング	150	0:05:00
Drill	25 × 6	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	150	0:05:00
Main-S①	200 × 3	1	4' 15"		3 _下 ターン	600	0:12:45
Main-S②	100 × 6	1	2' 20"		75 _下 クロール 25 _下 前呼吸クロール ※前呼吸は1/2で 呼吸とヘッドアップをど同時に	600	0:14:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		バタフライ	100	0:03:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:54:45

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_06_25



【テーマ】
●プル動作
●実践

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 1	1	4' 40"		チョイス	200	0:04:40
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
Main-S①	200 × 3	1	4' 45"		3 _{ノル} ターン	600	0:14:15
Main-S②	100 × 6	1	2' 30"		75 _{ノル} クロール 25 _{ノル} 前呼吸クロール ※前呼吸は1/2で 呼吸とヘッドアップをど同時に	600	0:15:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		バタフライ	100	0:03:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2050	0:56:05