

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_07_02



【テーマ】

- フィニッシュ動作
- 長い距離を
- 感覚の変化

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		リアスカーリング ※フィニッシュの位置で	200	0:06:40
Drill	400 × 1	1	7' 20"		クロール 親指が毎回足をタッチ	400	0:07:20
Main-S①	200 × 5	1	3' 40"		奇数 スイム 偶数 プルブイ	1000	0:18:20
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	75 × 6	1	1' 20"		呼吸制限 1/7 1/5 1/3呼吸 25 ^秒 ずつ	450	0:08:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2650	0:54:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_07_02



【テーマ】

- フィニッシュ動作
- 長い距離を
- 感覚の変化

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 05"		チョイス	300	0:06:15
Drill	25 × 8	1	0' 50"		リアスカーリング ※フィニッシュの位置で	200	0:06:40
Drill	400 × 1	1	7' 30"		クロール 親指が毎回足をタッチ	400	0:07:30
Main-S①	200 × 5	1	3' 50"		奇数 スイム 偶数 プルブイ	1000	0:19:10
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	75 × 6	1	1' 30"		呼吸制限 1/7 1/5 1/3呼吸 25 ^秒 ずつ	450	0:09:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2550	0:54:15

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_07_02



【テーマ】

- フィニッシュ動作
- 長い距離を
- 感覚の変化

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 10"		チョイス	300	0:06:30
Drill	25 × 8	1	0' 50"		リアスカーリング ※フィニッシュの位置で	200	0:06:40
Drill	400 × 1	1	7' 45"		クロール 親指が毎回足をタッチ	400	0:07:45
Main-S①	200 × 5	1	3' 55"		奇数 スイム 偶数 プルブイ	1000	0:19:35
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	75 × 6	1	1' 40"		呼吸制限 1/7 1/5 1/3呼吸 25 _秒 ずつ	450	0:10:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2550	0:56:10

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_07_02



【テーマ】

- フィニッシュ動作
- 長い距離を
- 感覚の変化

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 15"		チョイス	300	0:06:45
Drill	25 × 8	1	0' 55"		リアスカーリング ※フィニッシュの位置で	200	0:07:20
Drill	300 × 1	1	6' 00"		クロール 親指が毎回足をタッチ	300	0:06:00
Main-S①	200 × 5	1	4' 05"		奇数 スイム 偶数 プルブイ	1000	0:20:25
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	75 × 4	1	1' 50"		呼吸制限 1/7 1/5 1/3呼吸 25 ^秒 ずつ	300	0:07:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:53:50

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_07_02



【テーマ】

- フィニッシュ動作
- 長い距離を
- 感覚の変化

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 2	1	2' 20"		チョイス	200	0:04:40
Drill	25 × 8	1	0' 55"		リアスカーリング ※フィニッシュの位置で	200	0:07:20
Drill	300 × 1	1	6' 20"		クロール 親指が毎回足をタッチ	300	0:06:20
Main-S①	200 × 5	1	4' 20"		奇数 スイム 偶数 プルブイ	1000	0:21:40
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	75 × 4	1	2' 00"		呼吸制限 1/7 1/5 1/3呼吸 25 ^秒 ずつ	300	0:08:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:54:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_07_02



【テーマ】

- フィニッシュ動作
- 長い距離を
- 感覚の変化

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 30"		チョイス	300	0:07:30
Drill	25 × 8	1	1' 00"		リアスカーリング ※フィニッシュの位置で	200	0:08:00
Drill	300 × 1	1	6' 50"		クロール 親指が毎回足をタッチ	300	0:06:50
Main-S①	200 × 4	1	4' 40"		奇数 スイム 偶数 プルバイ	800	0:18:40
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	75 × 4	1	2' 10"		呼吸制限 1/7 1/5 1/3呼吸 25 ^秒 ずつ	300	0:08:40
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:55:40