

変化

スタミナ

筋持久力

16\_07\_09

【テーマ】

●フィニッシュ動作

●サークル変化でスピードの変化を



## A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 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	25 × 8	1	0' 40"		板クロール 顔上げ フィニッシュ意識	200	0:05:20
Swim	200 × 1	1	3' 40"		フォーミング	200	0:03:40
Main-S①	100 × 1	4	2' 00"		フォーミング	400	0:08:00
	100 × 1	4	1' 50"		スピードアップ	400	0:07:20
	100 × 1	4	1' 40"		サークル内で回ろう	400	0:06:40
Kick	25 × 6	1	0' 45"		奇数 板顔上げキック 偶数 板顔下げキック	150	0:04:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2450	0:53:10

変化

スタミナ

筋持久力

16\_07\_09

【テーマ】

●フィニッシュ動作

●サークル変化でスピードの変化を



## B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 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	25 × 8	1	0' 40"		板クロール 顔上げ フィニッシュ意識	200	0:05:20
Swim	200 × 1	1	3' 50"		フォーミング	200	0:03:50
Main-S①	100 × 1	4	2' 05"		フォーミング	400	0:08:20
	100 × 1	4	1' 55"		スピードアップ	400	0:07:40
	100 × 1	4	1' 45"		サークル内で回ろう	400	0:07:00
Kick	25 × 6	1	0' 45"		奇数 板顔上げキック 偶数 板顔下げキック	150	0:04:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2450	0:54:20

変化

スタミナ

筋持久力

16\_07\_09

【テーマ】

●フィニッシュ動作

●サークル変化でスピードの変化を



## C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 05"		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	25 × 8	1	0' 45"		板クロール 顔上げ フィニッシュ意識	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 55"		フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	100 × 1	4	2' 10"		フォーミング	400	0:08:40
	100 × 1	4	2' 00"		スピードアップ	400	0:08:00
	100 × 1	4	1' 50"		サークル内で回ろう	400	0:07:20
Kick	25 × 6	1	0' 45"		奇数 板顔上げキック 偶数 板顔下げキック	150	0:04:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2350	0:54:35

変化

スタミナ

筋持久力  
16\_07\_09

【テーマ】

●フィニッシュ動作

●サークル変化でスピードの変化を



## D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 4	1	1' 10"		チョイス	200	0:04:40
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	25 × 8	1	0' 50"		板クロール 顔上げ フィニッシュ意識	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	4' 05"		フォーミング	200	0:04:05
Main-S①	100 × 1	4	2' 15"		フォーミング	400	0:09:00
	100 × 1	4	2' 05"		スピードアップ	400	0:08:20
	100 × 1	4	1' 55"		サークル内で回ろう	400	0:07:40
Kick	25 × 6	1	0' 50"		奇数 板顔上げキック 偶数 板顔下げキック	150	0:05:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2250	0:55:05

変化

スタミナ

筋持久力  
16\_07\_09

【テーマ】

●フィニッシュ動作

●サークル変化でスピードの変化を



## E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 4	1	1' 15"		チョイス	200	0:05:00
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	25 × 8	1	0' 50"		板クロール 顔上げ フィニッシュ意識	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	4' 15"		フォーミング	200	0:04:15
Main-S①	100 × 1	4	2' 20"		フォーミング	400	0:09:20
	100 × 1	4	2' 15"		スピードアップ	400	0:09:00
	100 × 1	4	2' 05"		サークル内で回ろう	400	0:08:20
Kick	25 × 4	1	0' 50"		奇数 板顔上げキック 偶数 板顔下げキック	100	0:03:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:55:35

変化

スタミナ

筋持久力

16\_07\_09

【テーマ】

●フィニッシュ動作

●サークル変化でスピードの変化を



## F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 4	1	1' 30"		チョイス	200	0:06:00
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	25 × 8	1	0' 55"		板クロール 顔上げ フィニッシュ意識	200	0:07:20
Swim	200 × 1	1	4' 40"		フォーミング	200	0:04:40
Main-S①	100 × 1	3	2' 40"		フォーミング	300	0:08:00
	100 × 1	3	2' 30"		スピードアップ	300	0:07:30
	100 × 1	3	2' 20"		サークル内で回ろう	300	0:07:00
Kick	25 × 4	1	0' 50"		奇数 板顔上げキック 偶数 板顔下げキック	100	0:03:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1900	0:54:10