

変化

スピード

スタミナ

16_07_23

【テーマ】

●フィニッシュ動作

●スピードアップ



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' 45"		1ストローク3秒リアスカーリング	200	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 40"		腿タッチクロール	150	0:04:00
Swim	200 × 1	1	3' 40"		フォーミング	200	0:03:40
Main-S①	50 × 1	4	1' 00"		フォーミング	200	0:04:00
	50 × 1	4	0' 50"		ペースアップ	200	0:03:20
	50 × 1	4	0' 45"		ハード 繰り返し	200	0:03:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	100 × 8	1	1' 45"		一定ペース (スピード ストローク)	800	0:14:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		スローストローク ※45秒で泳ごう	100	0:03:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2650	0:55:00

変化

スピード

スタミナ

16_07_23

【テーマ】

●フィニッシュ動作

●スピードアップ



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' 45"		1ストローク3秒リアスカーリング	200	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 40"		腿タッチクロール	150	0:04:00
Swim	200 × 1	1	3' 50"		フォーミング	200	0:03:50
Main-S①	50 × 1	4	1' 05"		フォーミング	200	0:04:20
	50 × 1	4	0' 55"		ペースアップ	200	0:03:40
	50 × 1	4	0' 50"		ハード 繰り返し	200	0:03:20
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	100 × 7	1	1' 50"		一定ペース (スピード ストローク)	700	0:12:50
Swim	25 × 4	1	0' 50"		スローストローク ※45秒で泳ごう	100	0:03:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2550	0:55:00

【テーマ】
●フィニッシュ動作
●スピードアップ



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' 45"		1ストローク3秒リアスカーリング	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		腿タッチクロール	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 55"		フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	50 × 1	4	1' 05"		フォーミング	200	0:04:20
	50 × 1	4	0' 55"		ペースアップ	200	0:03:40
	50 × 1	4	0' 50"		ハード 繰り返し	200	0:03:20
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	100 × 6	1	1' 55"		一定ペース (スピード ストローク)	600	0:11:30
Swim	25 × 4	1	0' 50"		スローストローク ※45秒で泳ごう	100	0:03:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:54:15

【テーマ】
●フィニッシュ動作
●スピードアップ



D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 10"		チョイス	300	0:07:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		1ストローク3秒リアスカーリング	200	0:06:40
Drill	25 × 6	1	0' 45"		腿タッチクロール	150	0:04:30
Swim	200 × 1	1	4' 05"		フォーミング	200	0:04:05
Main-S①	50 × 1	4	1' 05"		フォーミング	200	0:04:20
	50 × 1	4	0' 55"		ペースアップ	200	0:03:40
	50 × 1	4	0' 50"		ハード 繰り返し	200	0:03:20
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	100 × 6	1	2' 00"		一定ペース (スピード ストローク)	600	0:12:00
Swim	25 × 4	1	1' 00"		スローストローク ※50秒で泳ごう	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2350	0:55:35

【テーマ】
●フィニッシュ動作
●スピードアップ



E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 4	1	1' 20"		チョイス	200	0:05:20
Drill	25 × 8	1	0' 50"		1ストローク3秒リアスカーリング	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		腿タッチクロール	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	4' 20"		フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	50 × 1	3	1' 15"		フォーミング	150	0:03:45
	50 × 1	3	1' 10"		ペースアップ	150	0:03:30
	50 × 1	3	1' 05"		ハード 繰り返し	150	0:03:15
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	100 × 5	1	2' 15"		一定ペース (スピード ストローク)	500	0:11:15
Swim	25 × 4	1	1' 00"		スローストローク ※50秒で泳ごう	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2050	0:54:45

変化

スピード

スタミナ

16_07_23

【テーマ】

●フィニッシュ動作

●スピードアップ



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"		1ストローク3秒リアスカーリング	200	0:07:20
Drill	25 × 8	1	0' 55"		腿タッチクロール	200	0:07:20
Swim	200 × 1	1	4' 40"		フォーミング	200	0:04:40
Main-S①	50 × 1	3	1' 30"		フォーミング	150	0:04:30
	50 × 1	3	1' 20"		ペースアップ	150	0:04:00
	50 × 1	3	1' 10"		ハード 繰り返し	150	0:03:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	100 × 4	1	2' 30"		一定ペース (スピード ストローク)	400	0:10:00
Swim	25 × 2	1	1' 00"		スローストローク ※50秒で泳ごう	50	0:02:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1900	0:55:20