

変化

スピード

スタミナ
16_07_30

【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	100 × 3	1	2' 00"		チョイス	300	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 40"		S字クロール ※水を大きくとらえよう	200	0:05:20
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 × 2	3	2' 00"		フォーミング	600	0:12:00
	100 × 2	3	1' 40"		スピードアップ 繰り返し	600	0:10:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25 × 1	3	0' 45"		10 _分 グライドキックハード～スイム	75	0:02:15
	25 × 1	3	0' 45"		15 _分 グライドキックハード～スイム	75	0:02:15
	25 × 1	3	0' 45"		スイムハード 繰り返し	75	0:02:15
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2525	0:54:45

変化

スピード

スタミナ
16_07_30

【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	100 × 3	1	2' 00"		チョイス	300	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 40"		S字クロール ※水を大きくとらえよう	200	0:05:20
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 × 2	3	2' 05"		フォーミング	600	0:12:30
	100 × 2	3	1' 45"		スピードアップ 繰り返し	600	0:10:30
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25 × 1	3	0' 45"		10 _分 グライドキックハード～スイム	75	0:02:15
	25 × 1	3	0' 45"		15 _分 グライドキックハード～スイム	75	0:02:15
	25 × 1	3	0' 45"		スイムハード 繰り返し	75	0:02:15
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2525	0:55:55



【 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	100 × 3	1	2' 05"		チョイス	300	0:06:15
Drill	25 × 8	1	0' 40"		S字クロール ※水を大きくとらえよう	200	0:05:20
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' 55"		フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	100 × 2	3	2' 10"		フォーミング	600	0:13:00
	100 × 2	3	1' 50"		スピードアップ 繰り返し	600	0:11:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25 × 1	2	0' 45"		10 _分 グライドキックハード～スイム	50	0:01:30
	25 × 1	2	0' 45"		15 _分 グライドキックハード～スイム	50	0:01:30
	25 × 1	2	0' 45"		スイムハード 繰り返し	50	0:01:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2450	0:55:20

変化

スピード

スタミナ
16_07_30

【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	100 × 2	1	2' 10"		チョイス	200	0:04:20
Drill	25 × 6	1	0' 45"		S字クロール ※水を大きくとらえよう	150	0:04:30
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	4' 05"		フォーミング	200	0:04:05
Main-S①	100 × 2	3	2' 15"		フォーミング	600	0:13:30
	100 × 2	3	1' 55"		スピードアップ 繰り返し	600	0:11:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25 × 1	2	0' 50"		10 _分 グライドキックハード～スイム	50	0:01:40
	25 × 1	2	0' 50"		15 _分 グライドキックハード～スイム	50	0:01:40
	25 × 1	2	0' 50"		スイムハード 繰り返し	50	0:01:40
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:54:55

変化

スピード

スタミナ
16_07_30

【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	100 × 2	1	2' 20"		チョイス	200	0:04:40
Drill	25 × 6	1	0' 45"		S字クロール ※水を大きくとらえよう	150	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		板クロール 顔上げ フィニッシュ意識	150	0:05:00
Swim	200 × 1	1	4' 15"		フォーミング	200	0:04:15
Main-S①	100 × 2	3	2' 20"		フォーミング	600	0:14:00
	100 × 2	3	2' 00"		スピードアップ 繰り返し	600	0:12:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25 × 1	2	0' 50"		10 _分 グライドキックハード～スイム	50	0:01:40
	25 × 1	2	0' 50"		15 _分 グライドキックハード～スイム	50	0:01:40
	25 × 1	2	0' 50"		スイムハード 繰り返し	50	0:01:40
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2250	0:55:25

変化

スピード

スタミナ
16_07_30

【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	100 × 2	1	2' 30"		チョイス	200	0:05:00
Drill	25 × 8	1	0' 55"		S字クロール ※水を大きくとらえよう	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 × 2	2	2' 40"		フォーミング	400	0:10:40
	100 × 2	2	2' 10"		スピードアップ 繰り返し	400	0:08:40
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25 × 1	2	0' 50"		10 _分 グライドキックハード～スイム	50	0:01:40
	25 × 1	2	0' 50"		15 _分 グライドキックハード～スイム	50	0:01:40
	25 × 1	2	0' 50"		スイムハード 繰り返し	50	0:01:40
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1950	0:54:40