

筋持久力

スピード

スタミナ  
16\_08\_27

【テーマ】

●動作確認

●いつもより速いスピードを

## 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"		奇数 板キック 右足アップ 左足ダウン 偶数 板キック 右足ダウン 左足アップ	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 右足キック 左足ストップ 偶数 右足ストップ 左足キック	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 40"		フォーミング	200	0:03:40
Main-S①	100 × 3	4	1' 30"		レスト30"	1200	0:18:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Swim	50 × 8	1	0' 50"		1/3呼吸 リラックスして泳ぎましょう！	400	0:06:40
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	0:54:40

筋持久力

スピード

スタミナ  
16\_08\_27

【テーマ】

●動作確認

●いつもより速いスピードを

## 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"		奇数 板キック 右足アップ 左足ダウン 偶数 板キック 右足ダウン 左足アップ	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 右足キック 左足ストップ 偶数 右足ストップ 左足キック	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 50"		フォーミング	200	0:03:50
Main-S①	100 × 2	5	1' 40"		レスト20"	1000	0:16:40
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Swim	50 × 8	1	0' 55"		1/3呼吸 リラックスして泳ぎましょう！	400	0:07:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:54:10

筋持久力

スピード

スタミナ  
16\_08\_27

【テーマ】

●動作確認

●いつもより速いスピードを

## C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 05"		チョイス	400	0:08:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 板キック 右足アップ 左足ダウン 偶数 板キック 右足ダウン 左足アップ	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 右足キック 左足ストップ 偶数 右足ストップ 左足キック	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 55"		フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	100 × 3	3	1' 50"		レスト30"	900	0:16:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Swim	50 × 8	1	1' 00"		1/3呼吸 リラックスして泳ぎましょう！	400	0:08:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:55:45

筋持久力

スピード

スタミナ  
16\_08\_27

【テーマ】

●動作確認

●いつもより速いスピードを

## 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' 55"		奇数 板キック 右足アップ 左足ダウン 偶数 板キック 右足ダウン 左足アップ	200	0:07:20
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 右足キック 左足ストップ 偶数 右足ストップ 左足キック	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	4' 05"		フォーミング	200	0:04:05
Main-S①	100 × 3	3	1' 55"		レスト30"	900	0:17:15
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Swim	50 × 6	1	1' 05"		1/3呼吸 リラックスして泳ぎましょう！	300	0:06:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:54:50

筋持久力

スピード

スタミナ  
16\_08\_27

【テーマ】

●動作確認

●いつもより速いスピードを

## 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' 55"		奇数 板キック 右足アップ 左足ダウン 偶数 板キック 右足ダウン 左足アップ	200	0:07:20
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 右足キック 左足ストップ 偶数 右足ストップ 左足キック	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	4' 15"		フォーミング	200	0:04:15
Main-S①	100 × 3	3	2' 05"		レスト30"	900	0:18:45
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Swim	50 × 6	1	1' 10"		1/3呼吸 リラックスして泳ぎましょう！	300	0:07:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:55:00

筋持久力

スピード

スタミナ  
16\_08\_27

【テーマ】

●動作確認

●いつもより速いスピードを

## F

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	1' 00"		奇数 板キック 右足アップ 左足ダウン 偶数 板キック 右足ダウン 左足アップ	200	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 55"		奇数 右足キック 左足ストップ 偶数 右足ストップ 左足キック	200	0:07:20
Swim	200 × 1	1	4' 45"		フォーミング	200	0:04:45
Main-S①	100 × 4	2	2' 15"		レスト30"	800	0:18:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		ゆっくり	100	0:03:20
Swim	50 × 4	1	1' 20"		1/3呼吸 リラックスして泳ぎましょう！	200	0:05:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2000	0:55:05