

テクニック

スタミナ

筋持久力  
16\_09\_17



- 【テーマ】  
●動作確認  
●フォーム意識

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"		サイドキックリカバリー動作3回～3ストロークチェンジ	200	0:05:20
Drill	25 × 8	1	0' 40"		入水前1秒ストップ	200	0:05:20
Swim	200 × 1	1	3' 40"		フォーミング	200	0:03:40
Main-S①	200 × 7	1	3' 30"		奇数 スイム 偶数 プルバイ ※パドルは使わない	1400	0:24:30
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25 × 4	1	0' 50"		ハード！！	100	0:03:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:53:50

テクニック

スタミナ

筋持久力  
16\_09\_17



- 【テーマ】
- 動作確認
  - フォーム意識

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' 45"		サイドキックリカバリー動作3回～3ストロークチェンジ	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		入水前1秒ストップ	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 50"		フォーミング	200	0:03:50
Main-S①	200 × 6	1	3' 45"		奇数 スイム 偶数 プルブイ ※パドルは使わない	1200	0:22:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25 × 4	1	0' 50"		ハード！！	100	0:03:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:53:40

テクニック

スタミナ

筋持久力  
16\_09\_17



- 【テーマ】
- 動作確認
  - フォーム意識

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' 45"		サイドキックリカバリー動作3回～3ストロークチェンジ	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		入水前1秒ストップ	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 55"		フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	200 × 6	1	3' 50"		奇数 スイム 偶数 プルバイ ※パドルは使わない	1200	0:23:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25 × 4	1	0' 50"		ハード！！	100	0:03:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:54:45

テクニック

スタミナ

筋持久力  
16\_09\_17



- 【テーマ】
- 動作確認
  - フォーム意識

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 × 8	1	0' 50"		サイドキックリカバリー動作3回～3ストロークチェンジ	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		入水前1秒ストップ	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	4' 05"		フォーミング	200	0:04:05
Main-S①	200 × 6	1	4' 00"		奇数 スイム 偶数 プルバイ ※パドルは使わない	1200	0:24:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25 × 4	1	1' 00"		ハード！！	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:55:45

テクニック

スタミナ

筋持久力  
16\_09\_17



- 【テーマ】
- 動作確認
  - フォーム意識

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 2	1	2' 15"		チョイス	200	0:04:30
Drill	25 × 8	1	0' 50"		サイドキックリカバリー動作3回～3ストロークチェンジ	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		入水前1秒ストップ	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 15"		フォーミング	100	0:02:15
Main-S①	200 × 6	1	4' 20"		奇数 スイム 偶数 プルバイ ※パドルは使わない	1200	0:26:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25 × 4	1	1' 00"		ハード！！	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:56:05

テクニック

スタミナ

筋持久力  
16\_09\_17



- 【テーマ】
- 動作確認
  - フォーム意識

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"		サイドキックリカバリー動作3回～3ストロークチェンジ	200	0:07:20
Drill	25 × 8	1	0' 55"		入水前1秒ストップ	200	0:07:20
Swim	100 × 1	1	2' 30"		フォーミング	100	0:02:30
Main-S①	200 × 5	1	4' 45"		奇数 スイム 偶数 プルバイ ※パドルは使わない	1000	0:23:45
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25 × 4	1	1' 00"		ハード！！	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2000	0:55:55