

テクニック

スピード

筋持久力
16_09_24



- 【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	50 × 8	1	1' 00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 40"		片手前クロール 12.5左手前 12.5右手前	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	100 × 2	4	1' 40"		スピードアップ	800	0:13:20
	100 × 1	4	2' 00"		フォーミング 繰り返し	400	0:08:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25 × 4	2	0' 45"		1本目 6ストロークハード	200	0:06:00
					2本目 12.5ストロークハード		
					3本目 15ストロークハード		
					4本目 ハード 繰り返し		
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:55:20

テクニック

スピード

筋持久力
16_09_24



- 【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	50 × 6	1	1' 00"		チョイス	300	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		片手前クロール 12.5左手前 12.5右手前	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	100 × 2	4	1' 45"		スピードアップ	800	0:14:00
	100 × 1	4	2' 05"		フォーミング 繰り返し	400	0:08:20
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25 × 4	2	0' 45"		1本目 6ストロークハード	200	0:06:00
					2本目 12.5ストロークハード		
					3本目 15ストロークハード		
					4本目 ハード 繰り返し		
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:56:10

テクニック

スピード

筋持久力
16_09_24



- 【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	50 × 6	1	1' 05"		チョイス	300	0:06:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		片手前クロール 12.5左手前 12.5右手前	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		入水前1秒ストップ	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		フォーミング	100	0:02:00
Main-S①	100 × 2	4	1' 50"		スピードアップ	800	0:14:40
	100 × 1	4	2' 10"		フォーミング 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 × 4	2	0' 45"		1本目 6ストロークハード	200	0:06:00
					2本目 12.5ストロークハード		
					3本目 15ストロークハード		
					4本目 ハード		
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:55:50

テクニック

スピード

筋持久力
16_09_24



- 【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	50 × 4	1	1' 10"		チョイス	200	0:04:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		片手前クロール 12.5左手前 12.5右手前	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' 05"		フォーミング	100	0:02:05
Main-S①	100 × 2	4	1' 55"		スピードアップ	800	0:15:20
	100 × 1	4	2' 15"		フォーミング 繰り返し	400	0:09:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25 × 4	2	0' 45"		1本目 6ストロークハード	200	0:06:00
					2本目 12.5ストロークハード		
					3本目 15ストロークハード		
					4本目 ハード 繰り返し		
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:56:25

テクニック

スピード

筋持久力
16_09_24



- 【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	50 × 4	1	1' 20"		チョイス	200	0:05:20
Drill	25 × 6	1	0' 50"		片手前クロール 12.5左手前 12.5右手前	150	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		入水前1秒ストップ	150	0:05:00
Swim	100 × 1	1	2' 15"		フォーミング	100	0:02:15
Main-S①	100 × 2	4	2' 05"		スピードアップ	800	0:16:40
	100 × 1	4	2' 20"		フォーミング 繰り返し	400	0:09:20
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25 × 4	2	0' 50"		1本目 6ストロークハード	200	0:06:40
					2本目 12.5ストロークハード		
					3本目 15ストロークハード		
					4本目 ハード 繰り返し		
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:56:15

テクニック

スピード

筋持久力
16_09_24



- 【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	50 × 4	1	1' 30"		チョイス	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 55"		片手前クロール 12.5左手前 12.5右手前	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' 15"		フォーミング	100	0:02:15
Main-S①	100 × 2	3	2' 15"		スピードアップ	600	0:13:30
	100 × 1	3	2' 30"		フォーミング 繰り返し	300	0:07:30
Swim	25 × 2	1	0' 50"		ゆっくり	50	0:01:40
Main-S②	25 × 4	2	0' 50"		1本目 6ストロークハード	200	0:06:40
					2本目 12.5ストロークハード		
					3本目 15ストロークハード		
					4本目 ハード 繰り返し		
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1950	0:55:15