

テクニック

スタミナ

筋持久力  
16\_10\_01



- 【テーマ】  
●動作確認  
●キック動作

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 板キック 右足アップ 左足ダウン 偶数 板キック 左足アップ 右足ダウン	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 40"		奇数 左足ストップ スイム 偶数 右足ストップ スイム	200	0:05:20
Swim	200 × 1	1	3' 40"		フォーミング	200	0:03:40
Main-S①	25 × 6	1	0' 45"		ハード ↓休まずに行こう	150	0:04:30
Main-S①	100 × 5	1	1' 45"		一定ペース	500	0:08:45
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25 × 6	1	0' 45"		ハード ↓休まずに行こう	150	0:04:30
Main-S②	100 × 5	1	1' 45"		一定ペース	500	0:08:45
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:55:10

テクニック

スタミナ

筋持久力  
16\_10\_01



- 【テーマ】
- 動作確認
  - キック動作

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 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 左足アップ 右足ダウン	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 左足ストップ スイム 偶数 右足ストップ スイム	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 50"		フォーミング	200	0:03:50
Main-S①	25 × 6	1	0' 45"		ハード ↓休まずに行こう	150	0:04:30
Main-S①	100 × 5	1	1' 50"		一定ペース	500	0:09:10
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25 × 4	1	0' 45"		ハード ↓休まずに行こう	100	0:03:00
Main-S②	100 × 4	1	1' 50"		一定ペース	400	0:07:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2350	0:54:30

テクニック

スタミナ

筋持久力  
16\_10\_01



- 【テーマ】  
●動作確認  
●キック動作

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 05"		チョイス	400	0:08:20
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 左足アップ 右足ダウン	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 左足ストップ スイム 偶数 右足ストップ スイム	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 55"		フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	25 × 6	1	0' 45"		ハード ↓休まずに行こう	150	0:04:30
Main-S①	100 × 5	1	1' 55"		一定ペース	500	0:09:35
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25 × 4	1	0' 45"		ハード ↓休まずに行こう	100	0:03:00
Main-S②	100 × 4	1	1' 55"		一定ペース	400	0:07:40
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2350	0:55:40

テクニック

スタミナ

筋持久力  
16\_10\_01



- 【テーマ】  
●動作確認  
●キック動作

D

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' 55"		奇数 板キック 右足アップ 左足ダウン 偶数 板キック 左足アップ 右足ダウン	200	0:07:20
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 左足ストップ スイム 偶数 右足ストップ スイム	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	4' 05"		フォーミング	200	0:04:05
Main-S①	25 × 6	1	0' 50"		ハード ↓休まずに行こう	150	0:05:00
Main-S①	100 × 4	1	2' 00"		一定ペース	400	0:08:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25 × 4	1	0' 50"		ハード ↓休まずに行こう	100	0:03:20
Main-S②	100 × 4	1	2' 00"		一定ペース	400	0:08:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2150	0:54:55

テクニック

スタミナ

筋持久力  
16\_10\_01



- 【テーマ】
- 動作確認
  - キック動作

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 20"		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 左足アップ 右足ダウン	200	0:07:20
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 左足ストップ スイム 偶数 右足ストップ スイム	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	4' 15"		フォーミング	200	0:04:15
Main-S①	25 × 4	1	0' 50"		ハード ↓休まずに行こう	100	0:03:20
Main-S①	100 × 4	1	2' 10"		一定ペース	400	0:08:40
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25 × 4	1	0' 50"		ハード ↓休まずに行こう	100	0:03:20
Main-S②	100 × 4	1	2' 10"		一定ペース	400	0:08:40
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:55:15

テクニック

スタミナ

筋持久力  
16\_10\_01



- 【テーマ】
- 動作確認
  - キック動作

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 30"		チョイス	300	0:07:30
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 左足アップ 右足ダウン	200	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 55"		奇数 左足ストップ スイム 偶数 右足ストップ スイム	200	0:07:20
Swim	200 × 1	1	4' 40"		フォーミング	200	0:04:40
Main-S①	25 × 4	1	0' 50"		ハード ↓休まずに行こう	100	0:03:20
Main-S①	100 × 3	1	2' 30"		一定ペース	300	0:07:30
Swim	25 × 4	1	0' 50"		ゆっくり	100	0:03:20
Main-S②	25 × 4	1	0' 50"		ハード ↓休まずに行こう	100	0:03:20
Main-S②	100 × 3	1	2' 30"		一定ペース	300	0:07:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1900	0:55:30