

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_10_08



【テーマ】
●持久力
●キック動作

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 7	1	1' 00"		チョイス	350	0:07:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		板キック 12.5右足のみ 12.5左足のみ	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 × 2	3	0' 45"		ハード	150	0:04:30
	50 × 1	3	1' 00"		板キック ハード	150	0:03:00
	100 × 1	3	1' 40"		ペースアップ	300	0:05:00
	50 × 1	3	1' 30"		ゆっくり 繰り返し	150	0:04:30
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	200 × 3	1	3' 30"		パドル プルブイ	600	0:10:30
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_08



【テーマ】
●持久力
●キック動作

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' 50"		板キック 12.5右足のみ 12.5左足のみ	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	100 × 1	1	2' 00"		フォーミング	100	0:02:00
Main-S①	25 × 2	3	0' 45"		ハード	150	0:04:30
	50 × 1	3	1' 10"		板キック ハード	150	0:03:30
	100 × 1	3	1' 45"		ペースアップ	300	0:05:15
	50 × 1	3	1' 30"		ゆっくり 繰り返し	150	0:04:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	200 × 3	1	3' 45"		パドル プルブイ	600	0:11:15
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_08



【テーマ】
●持久力
●キック動作

C

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' 50"		板キック 12.5右足のみ 12.5左足のみ	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 × 2	3	0' 45"		ハード	150	0:04:30
	50 × 1	3	1' 15"		板キック ハード	150	0:03:45
	100 × 1	3	1' 50"		ペースアップ	300	0:05:30
	50 × 1	3	1' 30"		ゆっくり 繰り返し	150	0:04:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	200 × 2	1	3' 50"		パドル プルブイ	400	0:07:40
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2250	0:55:30

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_10_08



【テーマ】
●持久力
●キック動作

D

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"		板キック 12.5右足のみ 12.5左足のみ	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	100 × 1	1	2' 05"		フォーミング	100	0:02:05
Main-S①	25 × 2	3	0' 50"		ハード	150	0:05:00
	50 × 1	3	1' 20"		板キック ハード	150	0:04:00
	100 × 1	3	1' 55"		ペースアップ	300	0:05:45
	50 × 1	3	1' 40"		ゆっくり 繰り返し	150	0:05:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	200 × 2	1	3' 55"		パドル プルブイ	400	0:07:50
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2050	0:54:40

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_10_08



【テーマ】
●持久力
●キック動作

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 × 8	1	0' 55"		板キック 12.5右足のみ 12.5左足のみ	200	0:07:20
Drill	25 × 6	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	150	0:05:00
Swim	100 × 1	1	2' 15"		フォーミング	100	0:02:15
Main-S①	25 × 2	3	0' 50"		ハード	150	0:05:00
	50 × 1	3	1' 30"		板キック ハード	150	0:04:30
	100 × 1	3	2' 10"		ペースアップ	300	0:06:30
	50 × 1	3	1' 40"		ゆっくり 繰り返し	150	0:05:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	200 × 2	1	4' 10"		パドル プルブイ	400	0:08:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2000	0:55:15

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_10_08



【テーマ】
●持久力
●キック動作

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 3	1	1' 30"		チョイス	150	0:04:30
Drill	25 × 8	1	1' 00"		板キック 12.5右足のみ 12.5左足のみ	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	100 × 1	1	2' 30"		フォーミング	100	0:02:30
Main-S①	25 × 2	3	0' 50"		ハード	150	0:05:00
	50 × 1	3	1' 40"		板キック ハード	150	0:05:00
	100 × 1	3	2' 20"		ペースアップ	300	0:07:00
	50 × 1	3	1' 40"		ゆっくり 繰り返し	150	0:05:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		ゆっくり	100	0:03:20
Main-S②	200 × 1	1	4' 30"		パドル プルブイ	200	0:04:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1800	0:55:10