

テクニック

スタミナ

筋持久力  
16\_10\_15



【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"		板キック足を開いて12.5 足を閉じて12.5	200	0:06:00
Drill	50 × 8	1	1' 10"		サイドキック6チェンジ 25 スイム25 ※90度サイドキックで体の幅に対してキックが開きすぎないように	400	0:09:20
Swim	200 × 1	1	3' 40"		フォーミング	200	0:03:40
Main-S①	200 × 4	1	3' 30"		一定ペース	800	0:14:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	100 × 6	1	1' 30"		パドル プルブイ	600	0:09:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2750	0:54:40

テクニック

スタミナ

筋持久力  
16\_10\_15



【テーマ】

- 持久力
- キック動作

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"		板キック足を開いて12.5 足を閉じて12.5	200	0:06:40
Drill	50 × 8	1	1' 10"		サイドキック6チェンジ 25 スイム25 ※90度サイドキックで体の幅に対してキックが開きすぎないように	400	0:09:20
Swim	200 × 1	1	3' 45"		フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	200 × 4	1	3' 40"		一定ペース	800	0:14:40
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	100 × 4	1	1' 40"		パドル プルバイ	400	0:06:40
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:55:05

テクニック

スタミナ

筋持久力  
16\_10\_15



【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"		板キック足を開いて12.5 足を閉じて12.5	200	0:06:40
Drill	50 × 8	1	1' 15"		サイドキック6チェンジ 25 スイム25 ※90度サイドキックで体の幅に対してキックが開きすぎないように	400	0:10:00
Swim	200 × 1	1	3' 55"		フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	200 × 4	1	3' 50"		一定ペース	800	0:15:20
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	100 × 4	1	1' 45"		パドル プルバイ	400	0:07:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:55:55

テクニック

スタミナ

筋持久力  
16\_10\_15



【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"		板キック足を開いて12.5 足を閉じて12.5	200	0:07:20
Drill	50 × 8	1	1' 20"		サイドキック6チェンジ 25 スイム25 ※90度サイドキックで体の幅に対してキックが開きすぎないように	400	0:10:40
Swim	200 × 1	1	4' 05"		フォーミング	200	0:04:05
Main-S①	200 × 4	1	3' 55"		一定ペース	800	0:15:40
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	100 × 4	1	1' 50"		パドル プルブイ	400	0:07:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:56:05

テクニック

スタミナ

筋持久力  
16\_10\_15



【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"		板キック足を開いて12.5 足を閉じて12.5	200	0:07:20
Drill	50 × 6	1	1' 30"		サイドキック6チェンジ 25 スイム25 ※90度サイドキックで体の幅に対してキックが開きすぎないように	300	0:09:00
Swim	200 × 1	1	4' 20"		フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	200 × 3	1	4' 15"		一定ペース	600	0:12:45
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	100 × 5	1	2' 00"		パドル プルバイ	500	0:10:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:54:45

テクニック

スタミナ

筋持久力  
16\_10\_15



【テーマ】

- 持久力
- キック動作

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	1' 00"		板キック足を開いて12.5 足を閉じて12.5	200	0:08:00
Drill	50 × 6	1	1' 40"		サイドキック6チェンジ 25 スイム25 ※90度サイドキックで体の幅に対してキックが開きすぎないように	300	0:10:00
Swim	100 × 1	1	2' 30"		フォーミング	100	0:02:30
Main-S①	200 × 3	1	4' 45"		一定ペース	600	0:14:15
Swim	25 × 4	1	0' 50"		ゆっくり	100	0:03:20
Main-S②	100 × 4	1	2' 10"		パドル プルブイ	400	0:08:40
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2000	0:55:45