

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_10_22



【テーマ】
●持久力
●キック動作

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	75 × 6	1	1' 30"		グライドキック25 スイム50	450	0:09:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		バタフライキック12.5 クロールスイム12.5	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 40"		奇数 ドルフィンクロール 偶数 2ビート	200	0:05:20
Swim	200 × 1	1	3' 40"		フォーミング	200	0:03:40
Main-S①	100 × 1	4	1' 30"		パドル・プルブイ	400	0:06:00
	300 × 1	4	5' 15"		スイム 繰り返し	1200	0:21:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2750	0:54:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_10_22



【テーマ】
●持久力
●キック動作

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	75 × 4	1	1' 40"		グライドキック25 スイム50	300	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		バタフライキック12.5 クロールスイム12.5	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 40"		奇数 ドルフィンクロール 偶数 2ビート	200	0:05:20
Swim	200 × 1	1	3' 45"		フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	100 × 1	4	1' 40"		パドル・プルブイ	400	0:06:40
	300 × 1	4	5' 40"		スイム 繰り返し	1200	0:22:40
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:54:05

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_10_22



【テーマ】
●持久力
●キック動作

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	75 × 4	1	1' 40"		グライドキック25 スイム50	300	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		バタフライキック12.5 クロールスイム12.5	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 ドルフィンクロール 偶数 2ビート	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 55"		フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	100 × 1	4	1' 45"		パドル・プルブイ	400	0:07:00
	300 × 1	4	5' 50"		スイム 繰り返し	1200	0:23:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:55:55

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_10_22



【テーマ】
●持久力
●キック動作

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	75 × 4	1	1' 45"		グライドキック25 スイム50	300	0:07:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		バタフライキック12.5 クロールスイム12.5	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 ドルフィンクロール 偶数 2ビート	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	2' 05"		フォーミング	100	0:02:05
Main-S①	100 × 1	4	1' 50"		パドル・プルブイ	400	0:07:20
	300 × 1	4	6' 00"		スイム 繰り返し	1200	0:24:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:56:05

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_10_22



【テーマ】
●持久力
●キック動作

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	75 × 2	1	1' 50"		グライドキック25 スイム50	150	0:03:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		バタフライキック12.5 クロールスイム12.5	200	0:06:40
Drill	25 × 6	1	0' 50"		奇数 ドルフィンクロール 偶数 2ビート	150	0:05:00
Swim	100 × 1	1	2' 20"		フォーミング	100	0:02:20
Main-S①	100 × 1	4	2' 00"		パドル・プルブイ	400	0:08:00
	300 × 1	4	6' 30"		スイム 繰り返し	1200	0:26:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:54:40

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_10_22



【テーマ】
●持久力
●キック動作

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	75 × 4	1	1' 55"		グライドキック25 スイム50	300	0:07:40
Drill	25 × 8	1	0' 55"		バタフライキック12.5 クロールスイム12.5	200	0:07:20
Drill	25 × 8	1	0' 55"		奇数 ドルフィンクロール 偶数 2ビート	200	0:07:20
Swim	100 × 1	1	2' 30"		フォーミング	100	0:02:30
Main-S①	100 × 1	3	2' 15"		パドル・プルブイ	300	0:06:45
	300 × 1	3	6' 45"		スイム 繰り返し	900	0:20:15
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:54:50