

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_12_03



- 【テーマ】
- フォーミング
 - 動作確認
 - 距離を泳ごう

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"		12.5右手ドックパドル 12.5左手ドックパドル ※片手は前に伸ばしたまま	200	0:05:20
Swim	100 × 1	1	1' 50"		フォーミング	100	0:01:50
Drill	25 × 8	1	0' 40"		ロングドックパドル	200	0:05:20
Swim	100 × 10	1	1' 40"		一定ペース	1000	0:16:40
M-Swim	50 × 1	4	1' 00"		ゆっくり	200	0:04:00
	50 × 1	4	0' 50"		ペースアップ	200	0:03:20
	50 × 1	4	0' 40"		スピードアップ 繰り返し	200	0:02:40
Swim	25 × 8	1	0' 40"		奇数 平泳ぎ 偶数 背泳ぎ ※大きく身体を使おう	200	0:05:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	0:55:30

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_12_03



【テーマ】

- フォーミング
- 動作確認
- 距離を泳ごう

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' 45"		12.5右手ドックパドル 12.5左手ドックパドル ※片手は前に伸ばしたまま	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 55"		フォーミング	100	0:01:55
Drill	25 × 8	1	0' 45"		ロングドックパドル	200	0:06:00
Swim	100 × 8	1	1' 50"		一定ペース	800	0:14:40
M-Swim	50 × 1	4	1' 05"		ゆっくり	200	0:04:20
	50 × 1	4	0' 55"		ペースアップ	200	0:03:40
	50 × 1	4	0' 45"		スピードアップ 繰り返し	200	0:03:00
Swim	25 × 8	1	0' 40"		奇数 平泳ぎ 偶数 背泳ぎ ※大きく身体を使おう	200	0:05:20
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_12_03



- 【テーマ】
- フォーミング
 - 動作確認
 - 距離を泳ごう

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"		12.5右手ドックパドル 12.5左手ドックパドル ※片手は前に伸ばしたまま	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		フォーミング	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		ロングドックパドル	200	0:06:00
Swim	100 × 8	1	1' 55"		一定ペース	800	0:15:20
M-Swim	50 × 1	4	1' 10"		ゆっくり	200	0:04:40
	50 × 1	4	1' 00"		ペースアップ	200	0:04:00
	50 × 1	4	0' 50"		スピードアップ 繰り返し	200	0:03:20
Swim	25 × 6	1	0' 40"		奇数 平泳ぎ 偶数 背泳ぎ ※大きく身体を使おう	150	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2450	0:54:50

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_12_03



- 【テーマ】
- フォーミング
 - 動作確認
 - 距離を泳ごう

D

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' 45"		12.5右手ドックパドル 12.5左手ドックパドル ※片手は前に伸ばしたまま	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		フォーミング	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		ロングドックパドル	200	0:06:00
Swim	100 × 7	1	2' 00"		一定ペース	700	0:14:00
M-Swim	50 × 1	4	1' 15"		ゆっくり	200	0:05:00
	50 × 1	4	1' 05"		ペースアップ	200	0:04:20
	50 × 1	4	0' 55"		スピードアップ 繰り返し	200	0:03:40
Swim	25 × 6	1	0' 45"		奇数 平泳ぎ 偶数 背泳ぎ ※大きく身体を使おう	150	0:04:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2350	0:55:30

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_12_03



- 【テーマ】
- フォーミング
 - 動作確認
 - 距離を泳ごう

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 5	1	1' 20"		チョイス	250	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		12.5右手ドックパドル 12.5左手ドックパドル ※片手は前に伸ばしたまま	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 10"		フォーミング	100	0:02:10
Drill	25 × 8	1	0' 50"		ロングドックパドル	200	0:06:40
Swim	100 × 6	1	2' 10"		一定ペース	600	0:13:00
M-Swim	50 × 1	4	1' 20"		ゆっくり	200	0:05:20
	50 × 1	4	1' 10"		ペースアップ	200	0:04:40
	50 × 1	4	1' 00"		スピードアップ 繰り返し	200	0:04:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		奇数 平泳ぎ 偶数 背泳ぎ ※大きく身体を使おう	100	0:03:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2150	0:55:10

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_12_03



- 【テーマ】
- フォーミング
 - 動作確認
 - 距離を泳ごう

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' 50"		12.5右手ドックパドル 12.5左手ドックパドル ※片手は前に伸ばしたまま	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 30"		フォーミング	100	0:02:30
Drill	25 × 8	1	0' 50"		ロングドックパドル	200	0:06:40
Swim	100 × 6	1	2' 20"		一定ペース	600	0:14:00
M-Swim	50 × 1	3	1' 30"		ゆっくり	150	0:04:30
	50 × 1	3	1' 20"		ペースアップ	150	0:04:00
	50 × 1	3	1' 10"		スピードアップ 繰り返し	150	0:03:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		奇数 平泳ぎ 偶数 背泳ぎ ※大きく身体を使おう	100	0:03:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1950	0:53:50