

テクニック

変化

筋持久力
16_12_10



【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	75 × 6	1	1' 30"		キャッチアップ25 スイム50	450	0:09:00
Drill	25 × 8	1	0' 40"		入水後小指を上捻る ※脇の下から伸ばす意識	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"		奇数 顔上げ平泳ぎ 偶数 キャッチスカーリング キック無し	200	0:05:20
Swim	100 × 12	1	1' 40"		一定ペース	1200	0:20:00
M-Swim	25 × 1	6	1' 00"		50秒かけて	150	0:06:00
	50 × 1	6	0' 40"		スピードアップ 繰り返し ※25回はゆっくり	300	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:54:30

テクニック

変化

筋持久力
16_12_10



- 【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	75 × 4	1	1' 40"		キャッチアップ25 スイム50	300	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		入水後小指を上に捻る ※脇の下から伸ばす意識	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"		奇数 顔上げ平泳ぎ 偶数 キャッチスカーリング キック無し	200	0:06:00
Swim	100 × 11	1	1' 50"		一定ペース	1100	0:20:10
M-Swim	25 × 1	6	1' 00"		50秒かけて	150	0:06:00
	50 × 1	6	0' 45"		スピードアップ 繰り返し ※25回はゆっくり	300	0:04:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2450	0:54:15

テクニック

変化

筋持久力
16_12_10



- 【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	75 × 4	1	1' 45"		キャッチアップ25 スイム50	300	0:07:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		入水後小指を上捻る ※脇の下から伸ばす意識	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"		奇数 顔上げ平泳ぎ 偶数 キャッチスカーリング キック無し	200	0:06:00
Swim	100 × 10	1	1' 55"		一定ペース	1000	0:19:10
M-Swim	25 × 1	6	1' 00"		50秒かけて	150	0:06:00
	50 × 1	6	0' 50"		スピードアップ 繰り返し ※25回はゆっくり	300	0:05:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2350	0:54:10

テクニック

変化

筋持久力
16_12_10



- 【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	75 × 4	1	1' 45"		キャッチアップ25 スイム50	300	0:07:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		入水後小指を上に捻る ※脇の下から伸ばす意識	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' 50"		奇数 顔上げ平泳ぎ 偶数 キャッチスカーリング キック無し	200	0:06:40
Swim	100 × 10	1	2' 00"		一定ペース	1000	0:20:00
M-Swim	25 × 1	6	1' 00"		50秒かけて	150	0:06:00
	50 × 1	6	0' 50"		スピードアップ 繰り返し ※25回はゆっくり	300	0:05:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2350	0:55:40

テクニック

変化

筋持久力
16_12_10



【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	75 × 4	1	1' 50"		キャッチアップ25 スイム50	300	0:07:20
Drill	25 × 8	1	0' 50"		入水後小指を上捻る ※脇の下から伸ばす意識	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"		奇数 顔上げ平泳ぎ 偶数 キャッチスカーリング キック無し	200	0:06:40
Swim	100 × 8	1	2' 10"		一定ペース	800	0:17:20
M-Swim	25 × 1	6	1' 00"		50秒かけて	150	0:06:00
	50 × 1	6	1' 00"		スピードアップ 繰り返し ※25回はゆっくり	300	0:06:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2150	0:55:10

テクニック

変化

筋持久力
16_12_10



- 【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	75 × 2	1	1' 55"		キャッチアップ25 スイム50	150	0:03:50
Drill	25 × 8	1	0' 50"		入水後小指を上捻る ※脇の下から伸ばす意識	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' 55"		奇数 顔上げ平泳ぎ 偶数 キャッチスカーリング キック無し	200	0:07:20
Swim	100 × 8	1	2' 20"		一定ペース	800	0:18:40
M-Swim	25 × 1	6	1' 00"		50秒かけて	150	0:06:00
	50 × 1	6	1' 15"		スピードアップ 繰り返し ※25回はゆっくり	300	0:07:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2000	0:55:30