

テクニック

スピード

筋持久力
16_12_17



- 【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	100 × 4	1	2' 00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 40"		奇数 キャッチアップ 偶数 手を止めないで（スピードが出ないように） ※手を伸ばす意識と止めない動作の違いを意識	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"		板クロール 12.5右手 12.5左手 ※入水後親指を上にして肩をタッチ 脇の下を伸ばす	200	0:05:20
Swim	100 × 12	1	1' 40"		一定ペース	1200	0:20:00
M-Swim	75 × 1	6	1' 30"		フォーム	450	0:09:00
	25 × 1	6	0' 30"		ハード 繰り返し ※25回はしっかりとスピードを上げて	150	0:03:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	0:55:30

テクニック

スピード

筋持久力
16_12_17



- 【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	100 × 4	1	2' 05"		チョイス	400	0:08:20
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 キャッチアップ 偶数 手を止めないで (スピードが出ないように) ※手を伸ばす意識と止めない動作の違いを意識	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"		板クロール 12.5右手 12.5左手 ※入水後親指を上にして肩をタッチ 脇の下を伸ばす	200	0:06:00
Swim	100 × 10	1	1' 45"		一定ペース	1000	0:17:30
M-Swim	75 × 1	6	1' 30"		フォーム	450	0:09:00
	25 × 1	6	0' 30"		ハード 繰り返し ※25回はしっかりとスピードを上げて	150	0:03:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:54:45

テクニック

スピード

筋持久力
16_12_17



- 【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	100 × 4	1	2' 05"		チョイス	400	0:08:20
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 キャッチアップ 偶数 手を止めないで（スピードが出ないように） ※手を伸ばす意識と止めない動作の違いを意識	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"		板クロール 12.5右手 12.5左手 ※入水後親指を上にして肩をタッチ 脇の下を伸ばす	200	0:06:00
Swim	100 × 9	1	1' 50"		一定ペース	900	0:16:30
M-Swim	75 × 1	6	1' 40"		フォーム	450	0:10:00
	25 × 1	6	0' 30"		ハード 繰り返し ※25回はしっかりとスピードを上げて	150	0:03:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:54:50

テクニック

スピード

筋持久力
16_12_17



- 【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	100 × 4	1	2' 10"		チョイス	400	0:08:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 キャッチアップ 偶数 手を止めないで (スピードが出ないように) ※手を伸ばす意識と止めない動作の違いを意識	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"		板クロール 12.5右手 12.5左手 ※入水後親指を上にして肩をタッチ 脇の下を伸ばす	200	0:06:40
Swim	100 × 8	1	1' 55"		一定ペース	800	0:15:20
M-Swim	75 × 1	6	1' 40"		フォーム	450	0:10:00
	25 × 1	6	0' 30"		ハード 繰り返し ※25回はしっかりとスピードを上げて	150	0:03:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:54:40

テクニック

スピード

筋持久力
16_12_17



- 【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	100 × 3	1	2' 20"		チョイス	300	0:07:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 キャッチアップ 偶数 手を止めないで（スピードが出ないように） ※手を伸ばす意識と止めない動作の違いを意識	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"		板クロール 12.5右手 12.5左手 ※入水後親指を上にして肩をタッチ 脇の下を伸ばす	200	0:06:40
Swim	100 × 8	1	2' 05"		一定ペース	800	0:16:40
M-Swim	75 × 1	5	1' 50"		フォーム	375	0:09:10
	25 × 1	5	0' 40"		ハード 繰り返し ※25回はしっかりとスピードを上げて	125	0:03:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:54:40

テクニック

スピード

筋持久力
16_12_17



- 【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	100 × 3	1	2' 30"		チョイス	300	0:07:30
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 キャッチアップ 偶数 手を止めないで（スピードが出ないように） ※手を伸ばす意識と止めない動作の違いを意識	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"		板クロール 12.5右手 12.5左手 ※入水後親指を上にして肩をタッチ 脇の下を伸ばす	200	0:07:20
Swim	100 × 8	1	2' 20"		一定ペース	800	0:18:40
M-Swim	75 × 1	4	1' 50"		フォーム	300	0:07:20
	25 × 1	4	0' 40"		ハード 繰り返し ※25回はしっかりとスピードを上げて	100	0:02:40
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:55:40