

テクニック

筋持久力

スピード
17_02_11



- 【テーマ】
- リカバリー動作
 - ベースアップ100

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 00"		チョイス	300	0:06:00
	50 × 6	1	0' 55"		ストロークカウント	300	0:05:30
	50 × 4	1	0' 45"		↑ 同じになるように 続けて	200	0:03:00
Drill	25 × 8	1	0' 40"		キャッチアップ 手のひらを前で合わす ※入水したてはひらを上に向けて	200	0:05:20
Swim	100 × 1	1	1' 45"		フォーミング	100	0:01:45
Drill	25 × 8	1	0' 40"		入水したら小指を内側に向ける ※脇の下を伸ばす	200	0:05:20
Swim	100 × 8	1	1' 35"		一定ペース	800	0:12:40
M-Swim①	75 × 4	3	1' 00"		1・3セット スイム 2セット パドル レスト60"	900	0:12:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3100	0:54:35

テクニック

筋持久力

スピード
17_02_11



- 【テーマ】
- リカバリー動作
 - ベースアップ100

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 5	1	1' 00"		チョイス	250	0:05:00
	50 × 4	1	0' 55"		ストロークカウント	200	0:03:40
	50 × 3	1	0' 45"		↑ 同じになるように 続けて	150	0:02:15
Drill	25 × 8	1	0' 45"		キャッチアップ 手のひらを前で合わす ※入水したてはひらを上に向けて	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 50"		フォーミング	100	0:01:50
Drill	25 × 8	1	0' 45"		入水したら小指を内側に向ける ※脇の下を伸ばす	200	0:06:00
Swim	100 × 8	1	1' 45"		一定ペース	800	0:14:00
M-Swim①	75 × 4	3	1' 10"		1・3セット スイム 2セット パドル レスト60"	900	0:14:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2900	0:55:45

テクニック

筋持久力

スピード
17_02_11



- 【テーマ】
- リカバリー動作
 - ベースアップ100

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 5	1	1' 05"		チョイス	250	0:05:25
	50 × 4	1	1' 00"		ストロークカウント	200	0:04:00
	50 × 3	1	0' 50"		↑ 同じになるように 続けて	150	0:02:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		キャッチアップ 手のひらを前で合わす ※入水したてはひらを上に向けて	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"		入水したら小指を内側に向ける ※脇の下を伸ばす	200	0:06:00
Swim	100 × 8	1	1' 50"		一定ペース	800	0:14:40
M-Swim①	75 × 4	2	1' 15"		1セット パドル 2セット スイム レスト60"	600	0:10:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:53:30

テクニック

筋持久力

スピード
17_02_11



- 【テーマ】
- リカバリー動作
 - ベースアップ100

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
	50 × 4	1	1' 05"		ストロークカウント	200	0:04:20
	50 × 3	1	0' 55"		↑ 同じになるように 続けて	150	0:02:45
Drill	25 × 8	1	0' 45"		キャッチアップ 手のひらを前で合わす ※入水したてはひらを上に向けて	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"		入水したら小指を内側に向ける ※脇の下を伸ばす	200	0:06:00
Swim	100 × 6	1	1' 55"		一定ペース	600	0:11:30
M-Swim①	75 × 4	2	1' 20"		1セット パドル 2セット スイム レスト60"	600	0:10:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2450	0:53:15

テクニック

筋持久力

スピード
17_02_11



- 【テーマ】
- リカバリー動作
 - ベースアップ100

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 4	1	1' 15"		チョイス	200	0:05:00
	50 × 3	1	1' 10"		ストロークカウント	150	0:03:30
	50 × 3	1	1' 00"		↑ 同じになるように 続けて	150	0:03:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		キャッチアップ 手のひらを前で合わす ※入水したてはひらを上に向けて	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 05"		フォーミング	100	0:02:05
Drill	25 × 8	1	0' 50"		入水したら小指を内側に向ける ※脇の下を伸ばす	200	0:06:40
Swim	100 × 6	1	2' 05"		一定ペース	600	0:12:30
M-Swim①	75 × 4	2	1' 30"		1セット パドル 2セット スイム レスト60"	600	0:12:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:54:25

テクニック

筋持久力

スピード
17_02_11



- 【テーマ】
- リカバリー動作
 - ベースアップ100

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 3	1	1' 30"		チョイス	150	0:04:30
	50 × 3	1	1' 20"		ストロークカウント	150	0:04:00
	50 × 3	1	1' 10"		↑ 同じになるように 続けて	150	0:03:30
Drill	25 × 8	1	0' 50"		キャッチアップ 手のひらを前で合わす ※入水したてはひらを上に向けて	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 20"		フォーミング	100	0:02:20
Drill	25 × 8	1	0' 50"		入水したら小指を内側に向ける ※脇の下を伸ばす	200	0:06:40
Swim	100 × 6	1	2' 20"		一定ペース	600	0:14:00
M-Swim①	75 × 6	1	1' 45"		サークル内で頑張ろう！	450	0:10:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:55:10