

テクニック

スピード

パワー
17_04_08



【テーマ】
●動作確認
●フォーミング100

A

| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 説明 | Distance | Time |
|---------|---------|-----|--------|----|---|----------|---------|
| W-up | 200 × 2 | 1 | 4' 00" | | チョイス | 400 | 0:08:00 |
| Drill | 25 × 8 | 1 | 0' 45" | | 12.5右手前 左手お腹抑えてキック 12.5スイム 12.5左手前 右手お腹抑えてキック 12.5スイム ※ローリング動作でお腹が抜けないように | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 × 8 | 1 | 1' 40" | | フォーミング ※フォーム ストローク数 各自 | 800 | 0:13:20 |
| Drill | 25 × 8 | 1 | 0' 45" | | 前後同時クロール12.5 キャッチアップ12.5 ※前と後ろでストップ3秒 同時に動かす お腹抜けないように | 200 | 0:06:00 |
| M-Swim① | 25 × 10 | 1 | 0' 40" | | 奇数 足の親指と親指を揃えてクロール 偶数 ドルフィンクロール | 250 | 0:06:40 |
| M-Swim② | 50 × 8 | 2 | 0' 45" | | 頑張ろう！！ レスト60" | 800 | 0:12:00 |
| C-down | 100 × 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | 2750 | 0:55:00 |

テクニック

スピード

パワー
17_04_08



- 【テーマ】
- 動作確認
 - フォーミング100

B

| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 説明 | Distance | Time |
|---------|---------|-----|--------|----|---|----------|---------|
| W-up | 200 × 2 | 1 | 4' 00" | | チョイス | 400 | 0:08:00 |
| Drill | 25 × 8 | 1 | 0' 45" | | 12.5右手前 左手お腹抑えてキック 12.5スイム 12.5左手前 右手お腹抑えてキック 12.5スイム ※ローリング動作でお腹が抜けないように | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 × 8 | 1 | 1' 50" | | フォーミング ※フォーム ストローク数 各自 | 800 | 0:14:40 |
| Drill | 25 × 8 | 1 | 0' 45" | | 前後同時クロール12.5 キャッチアップ12.5 ※前と後ろでストップ3秒 同時に動かす お腹抜けないように | 200 | 0:06:00 |
| M-Swim① | 25 × 10 | 1 | 0' 40" | | 奇数 足の親指と親指を揃えてクロール 偶数 ドルフィンクロール | 250 | 0:06:40 |
| M-Swim② | 50 × 6 | 2 | 0' 45" | | 頑張ろう！！ レスト60" | 600 | 0:09:00 |
| C-down | 100 × 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | 2550 | 0:53:20 |

テクニック

スピード

パワー
17_04_08



【テーマ】
●動作確認
●フォーミング100

C

| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 説明 | Distance | Time |
|---------|---------|-----|--------|----|---|----------|---------|
| W-up | 200 × 2 | 1 | 4' 10" | | チョイス | 400 | 0:08:20 |
| Drill | 25 × 8 | 1 | 0' 45" | | 12.5右手前 左手お腹抑えてキック 12.5スイム 12.5左手前 右手お腹抑えてキック 12.5スイム ※ローリング動作でお腹が抜けないように | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 × 8 | 1 | 1' 55" | | フォーミング ※フォーム ストローク数 各自 | 800 | 0:15:20 |
| Drill | 25 × 8 | 1 | 0' 45" | | 前後同時クロール12.5 キャッチアップ12.5 ※前と後ろでストップ3秒 同時に動かす お腹抜けないように | 200 | 0:06:00 |
| M-Swim① | 25 × 8 | 1 | 0' 40" | | 奇数 足の親指と親指を揃えてクロール 偶数 ドルフィンクロール | 200 | 0:05:20 |
| M-Swim② | 50 × 6 | 2 | 0' 50" | | 頑張ろう！！ レスト60" | 600 | 0:10:00 |
| C-down | 100 × 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | 2500 | 0:54:00 |

テクニック

スピード

パワー
17_04_08



【テーマ】
●動作確認
●フォーミング100

D

| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 説明 | Distance | Time |
|---------|---------|-----|--------|----|---|----------|---------|
| W-up | 200 × 2 | 1 | 4' 15" | | チョイス | 400 | 0:08:30 |
| Drill | 25 × 8 | 1 | 0' 50" | | 12.5右手前 左手お腹抑えてキック 12.5スイム 12.5左手前 右手お腹抑えてキック 12.5スイム ※ローリング動作でお腹が抜けないように | 200 | 0:06:40 |
| Swim | 100 × 8 | 1 | 2' 05" | | フォーミング ※フォーム ストローク数 各自 | 800 | 0:16:40 |
| Drill | 25 × 8 | 1 | 0' 45" | | 前後同時クロール12.5 キャッチアップ12.5 ※前と後ろでストップ3秒 同時に動かす お腹抜けないように | 200 | 0:06:00 |
| M-Swim① | 25 × 8 | 1 | 0' 45" | | 奇数 足の親指と親指を揃えてクロール 偶数 ドルフィンクロール | 200 | 0:06:00 |
| M-Swim② | 50 × 5 | 2 | 0' 50" | | 頑張ろう！！ レスト60" | 500 | 0:08:20 |
| C-down | 100 × 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | 2400 | 0:55:10 |

テクニック

スピード

パワー
17_04_08



【テーマ】
●動作確認
●フォーミング100

E

| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 説明 | Distance | Time |
|---------|---------|-----|--------|----|---|----------|---------|
| W-up | 200 × 1 | 1 | 4' 20" | | チョイス | 200 | 0:04:20 |
| Drill | 25 × 8 | 1 | 0' 50" | | 12.5右手前 左手お腹抑えてキック 12.5スイム 12.5左手前 右手お腹抑えてキック 12.5スイム ※ローリング動作でお腹が抜けないように | 200 | 0:06:40 |
| Swim | 100 × 8 | 1 | 2' 10" | | フォーミング ※フォーム ストローク数 各自 | 800 | 0:17:20 |
| Drill | 25 × 8 | 1 | 0' 45" | | 前後同時クロール12.5 キャッチアップ12.5 ※前と後ろでストップ3秒 同時に動かす お腹抜けないように | 200 | 0:06:00 |
| M-Swim① | 25 × 8 | 1 | 0' 45" | | 奇数 足の親指と親指を揃えてクロール 偶数 ドルフィンクロール | 200 | 0:06:00 |
| M-Swim② | 50 × 4 | 3 | 0' 55" | | 頑張ろう！！ レスト60" | 600 | 0:11:00 |
| C-down | 100 × 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | 2300 | 0:54:20 |

テクニック

スピード

パワー

17_04_08



- 【テーマ】
- 動作確認
 - フォーミング100

F

| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 説明 | Distance | Time |
|---------|---------|-----|--------|----|---|----------|---------|
| W-up | 200 × 1 | 1 | 4' 30" | | チョイス | 200 | 0:04:30 |
| Drill | 25 × 8 | 1 | 0' 55" | | 12.5右手前 左手お腹抑えてキック 12.5スイム 12.5左手前 右手お腹抑えてキック 12.5スイム ※ローリング動作でお腹が抜けないように | 200 | 0:07:20 |
| Swim | 100 × 8 | 1 | 2' 30" | | フォーミング ※フォーム ストローク数 各自 | 800 | 0:20:00 |
| Drill | 25 × 8 | 1 | 0' 50" | | 前後同時クロール12.5 キャッチアップ12.5 ※前と後ろでストップ3秒 同時に動かす お腹抜けないように | 200 | 0:06:40 |
| M-Swim① | 25 × 8 | 1 | 0' 50" | | 奇数 足の親指と親指を揃えてクロール 偶数 ドルフィンクロール | 200 | 0:06:40 |
| M-Swim② | 50 × 3 | 2 | 1' 05" | | 頑張ろう！！ レスト60" | 300 | 0:06:30 |
| C-down | 100 × 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | 2000 | 0:54:40 |