

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_04_15



- 【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	50 × 8	1	1' 00"		チョイス	400	0:08:00
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
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' 40"		前ならへクロール ※入水後親指を上 掻いていない手は親指上で伸ばす	200	0:05:20
M-Swim①	75 × 8	1	1' 15"		最初の25回は呼吸1回 残りはスイム ※呼吸制限を守って 耐乳酸	600	0:10:00
M-Swim②	100 × 7	1	1' 30"		頑張ろう！！	700	0:10:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3000	0:56:10

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_04_15



- 【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	50 × 8	1	1' 00"		チョイス	400	0:08:00
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
Swim	100 × 7	1	1' 50"		フォーミング ※フォーム ストローク数 各自	700	0:12:50
Drill	25 × 8	1	0' 40"		前ならへクロール ※入水後親指を上 掻いていない手は親指上で伸ばす	200	0:05:20
M-Swim①	75 × 8	1	1' 20"		最初の25回は呼吸1回 残りはスイム ※呼吸制限を守って 耐乳酸	600	0:10:40
M-Swim②	100 × 6	1	1' 40"		頑張ろう！！	600	0:10:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	0:55:50

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_04_15



- 【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	50 × 6	1	1' 05"		チョイス	300	0:06:30
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
Swim	100 × 7	1	1' 55"		フォーミング ※フォーム ストローク数 各自	700	0:13:25
Drill	25 × 8	1	0' 45"		前ならへクロール ※入水後親指を上 掻いていない手は親指上で伸ばす	200	0:06:00
M-Swim①	75 × 8	1	1' 30"		最初の25回は呼吸1回 残りはスイム ※呼吸制限を守って 耐乳酸	600	0:12:00
M-Swim②	100 × 5	1	1' 50"		頑張ろう！！	500	0:09:10
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:56:05

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_04_15



- 【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	50 × 6	1	1' 10"		チョイス	300	0:07:00
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
Swim	100 × 6	1	2' 05"		フォーミング ※フォーム ストローク数 各自	600	0:12:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		前ならへクロール ※入水後親指を上 掻いていない手は親指上で伸ばす	200	0:06:00
M-Swim①	75 × 8	1	1' 40"		最初の25回は呼吸1回 残りはスイム ※呼吸制限を守って 耐乳酸	600	0:13:20
M-Swim②	100 × 4	1	1' 55"		頑張ろう！！	400	0:07:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:55:30

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_04_15



- 【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	50 × 4	1	1' 20"		チョイス	200	0:05:20
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
Swim	100 × 6	1	2' 15"		フォーミング ※フォーム ストローク数 各自	600	0:13:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		前ならへクロール ※入水後親指を上 掻いていない手は親指上で伸ばす	200	0:06:00
M-Swim①	75 × 8	1	1' 45"		最初の25回は呼吸1回 残りはスイム ※呼吸制限を守って 耐乳酸	600	0:14:00
M-Swim②	100 × 4	1	2' 00"		頑張ろう！！	400	0:08:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:55:50

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_04_15



- 【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	50 × 4	1	1' 30"		チョイス	200	0:06:00
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
Swim	100 × 6	1	2' 30"		フォーミング ※フォーム ストローク数 各自	600	0:15:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		前ならへクロール ※入水後親指を上 掻いていない手は親指上で伸ばす	200	0:06:40
M-Swim①	75 × 4	1	1' 50"		最初の25回は呼吸1回 残りはスイム ※呼吸制限を守って 耐乳酸	300	0:07:20
M-Swim②	100 × 5	1	2' 15"		頑張ろう！！	500	0:11:15
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:55:55