

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_08\_05



【テーマ】

- 動作確認
- スピードアップ100
- 1分30秒

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 00"		チョイス(ターンのたびに時計を見てペース確認)	400	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 40"		体側キック12.5 スイム12.5 ※ローリング(肩)意識	200	0:05:20
Swim	100 × 5	2	1' 30"		ドリル意識で スピードアップ レスト30"	1000	0:15:00
Drill	25 × 8	1	0' 40"		奇数 右手ムーブスカーリング 左手スイム 偶数 左手ムーブスカーリング 右手スイム ※スカーリング動作はキャッチからフィニッシュまで長く	200	0:05:20
M-Swim①	400 × 3	1	6' 40"		ストロークカウント16~18	1200	0:20:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3100	0:56:40

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_08\_05



【テーマ】

- 動作確認
- スピードアップ100
- 1分40秒

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 00"		チョイス(ターンのたびに時計を見てペース確認)	400	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		体側キック12.5 スイム12.5 ※ローリング(肩)意識	200	0:06:00
Swim	100 × 4	2	1' 40"		ドリル意識で スピードアップ レスト30"	800	0:13:20
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 右手ムーブスカーリング 左手スイム 偶数 左手ムーブスカーリング 右手スイム ※スカーリング動作はキャッチからフィニッシュまで長く	200	0:06:00
M-Swim①	400 × 3	1	7' 00"		ストロークカウント16~18	1200	0:21:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2900	0:57:20

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_08\_05



【テーマ】

- 動作確認
- スピードアップ100
- 1分50秒

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 10"		チョイス(ターンのたびに時計を見てペース確認)	300	0:06:30
Drill	25 × 8	1	0' 50"		体側キック12.5 スイム12.5 ※ローリング(肩)意識	200	0:06:40
Swim	100 × 3	2	1' 50"		ドリル意識で スピードアップ レスト30"	600	0:11:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 右手ムーブスカーリング 左手スイム 偶数 左手ムーブスカーリング 右手スイム ※スカーリング動作はキャッチからフィニッシュまで長く	200	0:06:40
M-Swim①	400 × 3	1	7' 30"		ストロークカウント18~20	1200	0:22:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:56:20

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_08\_05



【テーマ】

- 動作確認
- スピードアップ100
- 1分55秒

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 15"		チョイス(ターンのたびに時計を見てペース確認)	300	0:06:45
Drill	25 × 8	1	0' 50"		体側キック12.5 スイム12.5 ※ローリング(肩)意識	200	0:06:40
Swim	100 × 4	2	1' 55"		ドリル意識で スピードアップ レスト30"	800	0:15:20
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 右手ムーブスカーリング 左手スイム 偶数 左手ムーブスカーリング 右手スイム ※スカーリング動作はキャッチからフィニッシュまで長く	200	0:06:40
M-Swim①	300 × 3	1	5' 45"		ストロークカウント18~20	900	0:17:15
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:55:40

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_08\_05



【テーマ】

- 動作確認
- スピードアップ100
- 2分05秒

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 20"		チョイス(ターンのたびに時計を見てペース確認)	300	0:07:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		体側キック12.5 スイム12.5 ※ローリング(肩)意識	200	0:06:40
Swim	100 × 3	2	2' 05"		ドリル意識で スピードアップ レスト30"	600	0:12:30
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 右手ムーブスカーリング 左手スイム 偶数 左手ムーブスカーリング 右手スイム ※スカーリング動作はキャッチからフィニッシュまで長く	200	0:06:40
M-Swim①	300 × 3	1	6' 10"		ストロークカウント18~20	900	0:18:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:54:20

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_08\_05



【テーマ】

- 動作確認
- スピードアップ100
- 2分15秒

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 2	1	2' 30"		チョイス(ターンのたびに時計を見てペース確認)	200	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		体側キック12.5 スイム12.5 ※ローリング(肩)意識	150	0:05:30
Swim	100 × 3	2	2' 15"		ドリル意識で スピードアップ レスト30"	600	0:13:30
Drill	25 × 8	1	0' 55"		奇数 右手ムーブスカーリング 左手スイム 偶数 左手ムーブスカーリング 右手スイム ※スカーリング動作はキャッチからフィニッシュまで長く	200	0:07:20
M-Swim①	300 × 3	1	7' 00"		ストロークカウント18~20	900	0:21:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2150	0:55:20