

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_08_12



- 【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"		奇数 右手クロール 左手体側 偶数 左手クロール 右手体側 ※ローリング意識	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"		キャッチアップ 外側からリカバリー親指 中指を水面に擦れるように ※外側から肘上げリカバリー	200	0:05:20
M-Swim①	200 × 3	2	3' 05"		1s プル 2s スイム レスト60"	1200	0:18:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3100	0:55:10

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_08_12



- 【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"		奇数 右手クロール 左手体側 偶数 左手クロール 右手体側 ※ローリング意識	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"		キャッチアップ 外側からリカバリー親指 中指を水面に擦れるように ※外側から肘上げリカバリー	200	0:06:00
M-Swim①	200 × 3	2	3' 25"		1s プル 2s スイム レスト60"	1200	0:20:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2900	0:56:50

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_08_12



【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' 45"		奇数 右手クロール 左手体側 偶数 左手クロール 右手体側 ※ローリング意識	200	0:06:00
Swim	100 × 4	2	1' 45"		ドリル意識で スピードアップ レスト30"	800	0:14:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		キャッチアップ 外側からリカバリー親指 中指を水面に擦れるように ※外側から肘上げリカバリー	200	0:06:00
M-Swim①	200 × 3	2	3' 40"		1s プル 2s スイム レスト60"	1200	0:22:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	0:57:30

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_08_12



【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' 45"		奇数 右手クロール 左手体側 偶数 左手クロール 右手体側 ※ローリング意識	200	0:06:00
Swim	100 × 3	2	1' 55"		ドリル意識で スピードアップ レスト30"	600	0:11:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		キャッチアップ 外側からリカバリー親指 中指を水面に擦れるように ※外側から肘上げリカバリー	200	0:06:00
M-Swim①	200 × 3	2	3' 50"		1s プル 2s スイム レスト60"	1200	0:23:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:56:15

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_08_12



- 【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 × 2	1	2' 20"		チョイス(ターンのたびに時計を見てペース確認)	200	0:04:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 右手クロール 左手体側 偶数 左手クロール 右手体側 ※ローリング意識	200	0:06:40
Swim	100 × 4	2	2' 05"		ドリル意識で スピードアップ レスト30"	800	0:16:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		キャッチアップ 外側からリカバリー親指 中指を水面に擦れるように ※外側から肘上げリカバリー	200	0:06:40
M-Swim①	200 × 2	2	4' 10"		1s プル 2s スイム レスト60"	800	0:16:40
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_12



【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 × 8	1	0' 50"		奇数 右手クロール 左手体側 偶数 左手クロール 右手体側 ※ローリング意識	200	0:06:40
Swim	100 × 3	2	2' 20"		ドリル意識で スピードアップ レスト30"	600	0:14:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		キャッチアップ 外側からリカバリー親指 中指を水面に擦れるように ※外側から肘上げリカバリー	200	0:06:40
M-Swim①	200 × 2	2	4' 30"		1s プル 2s スイム レスト60"	800	0:18:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:53:20