

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_08\_19



- 【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   | 50 × 8  | 1   | 1' 00" |    | ドックパドル4回 スイム4ストローク 繰り返し<br>※キャッチ動作を意識して スイムに繋げて                                       | 400      | 0:08:00 |
| Swim    | 100 × 5 | 2   | 1' 30" |    | ドリル意識で スピードアップ<br>レスト30"  | 1000     | 0:15:00 |
| Drill   | 25 × 8  | 1   | 0' 40" |    | 奇数 小指つけてグライドキック12.5 スイム12.5<br>偶数 手を肩の位置に伸ばしてグライドキック12.5 スイム12.5<br>※キックで姿勢を作り スイムで意識 | 200      | 0:05:20 |
| M-Swim① | 75 × 1  | 6   | 1' 05" |    | ダッシュ  | 450      | 0:06:30 |
|         | 25 × 1  | 6   | 0' 45" |    | フォーミング<br>繰り返し  | 150      | 0:04:30 |
| Swim    | 200 × 2 | 1   | 3' 30" |    | プルブイ ストローク数抑えて  | 400      | 0:07:00 |
| C-down  | 100 × 1 | 1   | 3' 00" |    | 各自  | 100      | 0:03:00 |
| Total   |         |     |        |    |   | 3100     | 0:57:20 |

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_08\_19



- 【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   | 50 × 8  | 1   | 1' 10" |    | ドックパドル4回 スイム4ストローク 繰り返し<br>※キャッチ動作を意識して スイムに繋げて                                       | 400      | 0:09:20 |
| Swim    | 100 × 4 | 2   | 1' 40" |    | ドリル意識で スピードアップ<br>レスト30"  | 800      | 0:13:20 |
| Drill   | 25 × 8  | 1   | 0' 45" |    | 奇数 小指つけてグライドキック12.5 スイム12.5<br>偶数 手を肩の位置に伸ばしてグライドキック12.5 スイム12.5<br>※キックで姿勢を作り スイムで意識 | 200      | 0:06:00 |
| M-Swim① | 75 × 1  | 6   | 1' 10" |    | ダッシュ  | 450      | 0:07:00 |
|         | 25 × 1  | 6   | 0' 50" |    | フォーミング<br>繰り返し  | 150      | 0:05:00 |
| Swim    | 200 × 1 | 1   | 3' 30" |    | プルブイ ストローク数抑えて  | 200      | 0:03:30 |
| C-down  | 100 × 1 | 1   | 3' 00" |    | 各自  | 100      | 0:03:00 |
| Total   |         |     |        |    |   | 2700     | 0:55:10 |

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_08\_19



- 【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   | 50 × 7  | 1   | 1' 15" |    | ドックパドル4回 スイム4ストローク 繰り返し<br>※キャッチ動作を意識して スイムに繋げて                                       | 350      | 0:08:45 |
| Swim    | 100 × 4 | 2   | 1' 45" |    | ドリル意識で スピードアップ<br>レスト30"  | 800      | 0:14:00 |
| Drill   | 25 × 8  | 1   | 0' 50" |    | 奇数 小指つけてグライドキック12.5 スイム12.5<br>偶数 手を肩の位置に伸ばしてグライドキック12.5 スイム12.5<br>※キックで姿勢を作り スイムで意識 | 200      | 0:06:40 |
| M-Swim① | 75 × 1  | 6   | 1' 20" |    | ダッシュ  | 450      | 0:08:00 |
|         | 25 × 1  | 6   | 0' 50" |    | フォーミング<br>繰り返し  | 150      | 0:05:00 |
| Swim    | 200 × 1 | 1   | 3' 40" |    | プルブイ ストローク数抑えて  | 200      | 0:03:40 |
| C-down  | 100 × 1 | 1   | 3' 00" |    | 各自  | 100      | 0:03:00 |
| Total   |         |     |        |    |   | 2550     | 0:55:35 |

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_08\_19



- 【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   | 50 × 7  | 1   | 1' 15" |    | ドックパドル4回 スイム4ストローク 繰り返し<br>※キャッチ動作を意識して スイムに繋げて                                       | 350      | 0:08:45 |
| Swim    | 100 × 3 | 2   | 1' 55" |    | ドリル意識で スピードアップ<br>レスト30"  | 600      | 0:11:30 |
| Drill   | 25 × 8  | 1   | 0' 50" |    | 奇数 小指つけてグライドキック12.5 スイム12.5<br>偶数 手を肩の位置に伸ばしてグライドキック12.5 スイム12.5<br>※キックで姿勢を作り スイムで意識 | 200      | 0:06:40 |
| M-Swim① | 75 × 1  | 6   | 1' 25" |    | ダッシュ  | 450      | 0:08:30 |
|         | 25 × 1  | 6   | 0' 50" |    | フォーミング<br>繰り返し  | 150      | 0:05:00 |
| Swim    | 200 × 1 | 1   | 3' 50" |    | プルブイ ストローク数抑えて  | 200      | 0:03:50 |
| C-down  | 100 × 1 | 1   | 3' 00" |    | 各自  | 100      | 0:03:00 |
| Total   |         |     |        |    |   | 2350     | 0:54:00 |

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_08\_19



- 【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   | 50 × 6  | 1   | 1' 20" |    | ドックパドル4回 スイム4ストローク 繰り返し<br>※キャッチ動作を意識して スイムに繋げて                                       | 300      | 0:08:00 |
| Swim    | 100 × 4 | 2   | 2' 05" |    | ドリル意識で スピードアップ<br>レスト30"  | 800      | 0:16:40 |
| Drill   | 25 × 8  | 1   | 0' 50" |    | 奇数 小指つけてグライドキック12.5 スイム12.5<br>偶数 手を肩の位置に伸ばしてグライドキック12.5 スイム12.5<br>※キックで姿勢を作り スイムで意識 | 200      | 0:06:40 |
| M-Swim① | 75 × 1  | 6   | 1' 30" |    | ダッシュ  | 450      | 0:09:00 |
|         | 25 × 1  | 6   | 0' 50" |    | フォーミング<br>繰り返し  | 150      | 0:05:00 |
| Swim    | 200 × 1 | 1   | 4' 00" |    | プルブイ ストローク数抑えて  | 200      | 0:04:00 |
| C-down  | 100 × 1 | 1   | 3' 00" |    | 各自  | 100      | 0:03:00 |
| Total   |         |     |        |    |   | 2400     | 0:57:00 |

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_08\_19



- 【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   | 50 × 6  | 1   | 1' 30" |    | ドックパドル4回 スイム4ストローク 繰り返し<br>※キャッチ動作を意識して スイムに繋げて                                       | 300      | 0:09:00 |
| Swim    | 100 × 3 | 2   | 2' 20" |    | ドリル意識で スピードアップ<br>レスト30"  | 600      | 0:14:00 |
| Drill   | 25 × 8  | 1   | 0' 55" |    | 奇数 小指つけてグライドキック12.5 スイム12.5<br>偶数 手を肩の位置に伸ばしてグライドキック12.5 スイム12.5<br>※キックで姿勢を作り スイムで意識 | 200      | 0:07:20 |
| M-Swim① | 75 × 1  | 5   | 1' 40" |    | ダッシュ  | 375      | 0:08:20 |
|         | 25 × 1  | 5   | 1' 00" |    | フォーミング<br>繰り返し  | 125      | 0:05:00 |
| Swim    | 200 × 1 | 1   | 4' 20" |    | プルブイ ストローク数抑えて  | 200      | 0:04:20 |
| C-down  | 100 × 1 | 1   | 3' 00" |    | 各自  | 100      | 0:03:00 |
| Total   |         |     |        |    |   | 2100     | 0:56:00 |