

テクニック

筋持久力

スピード
17_08_26



【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"		サイドキック12.5右向き 12.5左向き/スイム25 ※サイドキックは手のひらを上に向けて 腰を持ち上げる	400	0:08:00
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"		フィニッシュ動作3回腕上げ ストローク3回 ※肩を上げる 指先が天井を向くように 肩リラックス	200	0:05:20
M-Swim①	50 × 8	2	0' 45"		1S プルブイ 2S スイム レスト60"	800	0:12:00
Swim	75 × 4	1	1' 20"		呼吸制限 1/7 1/5 1/3 ※呼吸制限でフォームチェック	300	0:05:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3200	0:56:40

テクニック

筋持久力

スピード
17_08_26



【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"		サイドキック12.5右向き 12.5左向き/スイム25 ※サイドキックは手のひらを上に向けて 腰を持ち上げる	400	0:09:20
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"		フィニッシュ動作3回腕上げ ストローク3回 ※肩を上げる 指先が天井を向くように 肩リラックス	200	0:06:00
M-Swim①	50 × 7	2	0' 50"		1S プルブイ 2S スイム レスト60"	700	0:11:40
Swim	75 × 4	1	1' 30"		呼吸制限 1/7 1/5 1/3 ※呼吸制限でフォームチェック	300	0:06:00
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

スピード
17_08_26



【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"		サイドキック12.5右向き 12.5左向き/スイム25 ※サイドキックは手のひらを上に向けて 腰を持ち上げる	350	0:08:45
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' 50"		フィニッシュ動作3回腕上げ ストローク3回 ※肩を上げる 指先が天井を向くように 肩リラックス	200	0:06:40
M-Swim①	50 × 6	2	0' 50"		1S プルブイ 2S スイム レスト60"	600	0:10:00
Swim	75 × 4	1	1' 40"		呼吸制限 1/7 1/5 1/3 ※呼吸制限でフォームチェック	300	0:06:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2650	0:55:35

テクニック

筋持久力

スピード
17_08_26



- 【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' 20"		サイドキック12.5右向き 12.5左向き/スイム25 ※サイドキックは手のひらを上に向けて 腰を持ち上げる	350	0:09:20
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' 50"		フィニッシュ動作3回腕上げ ストローク3回 ※肩を上げる 指先が天井を向くように 肩リラックス	200	0:06:40
M-Swim①	50 × 6	2	0' 55"		1S プルブイ 2S スイム レスト60"	600	0:11:00
Swim	75 × 4	1	1' 45"		呼吸制限 1/7 1/5 1/3 ※呼吸制限でフォームチェック	300	0:07:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2450	0:55:15

テクニック

筋持久力

スピード
17_08_26



【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	50 × 6	1	1' 20"		サイドキック12.5右向き 12.5左向き/スイム25 ※サイドキックは手のひらを上に向けて 腰を持ち上げる	300	0:08:00
Swim	100 × 3	2	2' 00"		ドリル意識で スピードアップ レスト30"	600	0:12:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		フィニッシュ動作3回腕上げ ストローク3回 ※肩を上げる 指先が天井を向くように 肩リラックス	200	0:06:40
M-Swim①	50 × 6	2	1' 00"		1S プルブイ 2S スイム レスト60"	600	0:12:00
Swim	75 × 4	1	1' 45"		呼吸制限 1/7 1/5 1/3 ※呼吸制限でフォームチェック	300	0:07:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:55:40

テクニック

筋持久力

スピード
17_08_26



【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 × 3	1	2' 30"		チョイス(ターンのたびに時計を見てペース確認)	300	0:07:30
Drill	50 × 6	1	1' 30"		サイドキック12.5右向き 12.5左向き/スイム25 ※サイドキックは手のひらを上に向けて 腰を持ち上げる	300	0:09:00
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' 55"		フィニッシュ動作3回腕上げ ストローク3回 ※肩を上げる 指先が天井を向くように 肩リラックス	200	0:07:20
M-Swim①	50 × 4	2	1' 10"		1S プルバイ 2S スイム レスト60"	400	0:09:20
Swim	75 × 2	1	1' 50"		呼吸制限 1/7 1/5 1/3 ※呼吸制限でフォームチェック	150	0:03:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2050	0:53:50