

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_09\_02



- 【テーマ】
- 動作確認
  - ベースアップ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"		フィニッシュスカーリング ドルフィンキックで ※フィニッシュのタイミングでキックを打つイメージを	200	0:05:20
Swim	100 × 8	1	1' 30"		スピードアップをキープ	800	0:12:00
Drill	25 × 8	1	0' 40"		サイドキック6秒チェンジ 手のひらを上に向けて12.5 スイム12.5 ※脇の下を伸ばして 腰を浮かせて	200	0:05:20
M-Swim①	50 × 8	1	0' 55"		グライドキックハード12.5 スイム37.5	400	0:07:20
M-Swim②	75 × 8	1	1' 20"		ゴールタッチ以外は一度上にあがる	600	0:10:40
Swim	200 × 1	1	3' 30"		斜め前呼吸25 斜め後ろ呼吸25 繰り返し	200	0:03:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2900	0:55:10

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_09\_02



- 【テーマ】
- 動作確認
  - ベースアップ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"		フィニッシュスカーリング ドルフィンキックで ※フィニッシュのタイミングでキックを打つイメージを	200	0:06:00
Swim	100 × 6	1	1' 40"		スピードアップをキープ	600	0:10:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		サイドキック6秒チェンジ 手のひらを上に向けて12.5 スイム12.5 ※脇の下を伸ばして 腰を浮かせて	200	0:06:00
M-Swim①	50 × 8	1	0' 55"		グライドキックハード12.5 スイム37.5	400	0:07:20
M-Swim②	75 × 8	1	1' 30"		ゴールタッチ以外は一度上にあがる	600	0:12:00
Swim	200 × 1	1	3' 30"		斜め前呼吸25 斜め後ろ呼吸25 繰り返し	200	0:03:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:55:50

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_09\_02



- 【テーマ】
- 動作確認
  - ベースアップ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 × 7	1	0' 45"		フィニッシュスカーリング ドルフィンキックで ※フィニッシュのタイミングでキックを打つイメージを	175	0:05:15
Swim	100 × 6	1	1' 45"		スピードアップをキープ	600	0:10:30
Drill	25 × 8	1	0' 50"		サイドキック6秒チェンジ 手のひらを上に向けて12.5 スイム12.5 ※脇の下を伸ばして 腰を浮かせて	200	0:06:40
M-Swim①	50 × 8	1	1' 00"		グライドキックハード12.5 スイム37.5	400	0:08:00
M-Swim②	75 × 8	1	1' 40"		ゴールタッチ以外は一度上にあがる	600	0:13:20
Swim	200 × 1	1	3' 50"		斜め前呼吸25 斜め後ろ呼吸25 繰り返し	200	0:03:50
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2575	0:57:05

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_09\_02



【テーマ】

- 動作確認
- ベースアップ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 × 7	1	0' 50"		フィニッシュスカーリング ドルフィンキックで ※フィニッシュのタイミングでキックを打つイメージを	175	0:05:50
Swim	100 × 6	1	1' 55"		スピードアップをキープ	600	0:11:30
Drill	25 × 8	1	0' 50"		サイドキック6秒チェンジ 手のひらを上に向けて12.5 スイム12.5 ※脇の下を伸ばして 腰を浮かせて	200	0:06:40
M-Swim①	50 × 8	1	1' 10"		グライドキックハード12.5 スイム37.5	400	0:09:20
M-Swim②	75 × 6	1	1' 45"		ゴールタッチ以外は一度上にあがる	450	0:10:30
Swim	200 × 1	1	3' 55"		斜め前呼吸25 斜め後ろ呼吸25 繰り返し	200	0:03:55
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2425	0:57:30

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_09\_02



- 【テーマ】
- 動作確認
  - ペースアップ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 × 6	1	0' 50"		フィニッシュスカーリング ドルフィンキックで ※フィニッシュのタイミングでキックを打つイメージを	150	0:05:00
Swim	100 × 5	1	2' 05"		スピードアップをキープ	500	0:10:25
Drill	25 × 8	1	0' 50"		サイドキック6秒チェンジ 手のひらを上に向けて12.5 スイム12.5 ※脇の下を伸ばして 腰を浮かせて	200	0:06:40
M-Swim①	50 × 6	1	1' 15"		グライドキックハード12.5 スイム37.5	300	0:07:30
M-Swim②	75 × 6	1	1' 50"		ゴールタッチ以外は一度上にあがる	450	0:11:00
Swim	200 × 1	1	4' 20"		斜め前呼吸25 斜め後ろ呼吸25 繰り返し	200	0:04:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:54:55

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_09\_02



- 【テーマ】
- 動作確認
  - ペースアップ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	25 × 6	1	0' 55"		フィニッシュスカーリング ドルフィンキックで ※フィニッシュのタイミングでキックを打つイメージを	150	0:05:30
Swim	100 × 4	1	2' 15"		スピードアップをキープ	400	0:09:00
Drill	25 × 8	1	0' 55"		サイドキック6秒チェンジ 手のひらを上に向けて12.5 スイム12.5 ※脇の下を伸ばして 腰を浮かせて	200	0:07:20
M-Swim①	50 × 5	1	1' 30"		グライドキックハード12.5 スイム37.5	250	0:07:30
M-Swim②	75 × 6	1	1' 50"		ゴールタッチ以外は一度上にあがる	450	0:11:00
Swim	200 × 1	1	4' 30"		斜め前呼吸25 斜め後ろ呼吸25 繰り返し	200	0:04:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2050	0:55:20