

テクニック

筋持久力

変化  
17\_09\_16



- 【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" |    | ドックパドル 横2回 縦2回 繰り返し<br>※手を横側に開いて水を掴み 縦に掴む      | 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" |    | リカバリー小指から入水4回 親指から入水4回12.5 スイム12.5<br>※肩甲骨を動かす | 200      | 0:05:20 |
| M-Swim① | 50 × 10 | 1   | 0' 50" |    | ストローク一定 18 25スイム 25ハード<br>※スイムとハードは同じストローク数で   | 500      | 0:08:20 |
| M-Swim② | 100 × 8 | 1   | 1' 45" |    | 奇数 ビルドアップ<br>偶数 ビルドダウン<br>※スピードのコントロール         | 800      | 0:14:00 |
| C-down  | 100 × 1 | 1   | 3' 00" |    | 各自   | 100      | 0:03:00 |
| Total   |         |     |        |    |  | 3000     | 0:56:00 |

テクニック

筋持久力

変化  
17\_09\_16



- 【テーマ】
- 動作確認
  - ペースアップ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" |    | ドックパドル 横2回 縦2回 繰り返し<br>※手を横側に開いて水を掴み 縦に掴む      | 200      | 0:06:00 |
| Swim    | 100 × 8 | 1   | 1' 40" |    | スピードアップをキープ                                    | 800      | 0:13:20 |
| Drill   | 25 × 8  | 1   | 0' 45" |    | リカバリー小指から入水4回 親指から入水4回12.5 スイム12.5<br>※肩甲骨を動かす | 200      | 0:06:00 |
| M-Swim① | 50 × 8  | 1   | 0' 55" |    | ストローク一定 18 25スイム 25ハード<br>※スイムとハードは同じストローク数で   | 400      | 0:07:20 |
| M-Swim② | 100 × 7 | 1   | 1' 50" |    | 奇数 ビルドアップ<br>偶数 ビルドダウン<br>※スピードのコントロール         | 700      | 0:12:50 |
| C-down  | 100 × 1 | 1   | 3' 00" |    | 各自   | 100      | 0:03:00 |
| Total   |         |     |        |    |  | 2800     | 0:56:30 |

テクニック

筋持久力

変化  
17\_09\_16



- 【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 × 8  | 1   | 0' 45" |    | ドックパドル 横2回 縦2回 繰り返し<br>※手を横側に開いて水を掴み 縦に掴む      | 200      | 0:06:00 |
| Swim    | 100 × 7 | 1   | 1' 45" |    | スピードアップをキープ                                    | 700      | 0:12:15 |
| Drill   | 25 × 8  | 1   | 0' 45" |    | リカバリー小指から入水4回 親指から入水4回12.5 スイム12.5<br>※肩甲骨を動かす | 200      | 0:06:00 |
| M-Swim① | 50 × 8  | 1   | 1' 00" |    | ストローク一定 18 25スイム 25ハード<br>※スイムとハードは同じストローク数で   | 400      | 0:08:00 |
| M-Swim② | 100 × 8 | 1   | 2' 00" |    | 奇数 ビルドアップ<br>偶数 ビルドダウン<br>※スピードのコントロール         | 800      | 0:16:00 |
| C-down  | 100 × 1 | 1   | 3' 00" |    | 各自   | 100      | 0:03:00 |
| Total   |         |     |        |    |  | 2700     | 0:57:45 |

テクニック

筋持久力

変化  
17\_09\_16



- 【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 × 8  | 1   | 0' 50" |    | ドックパドル 横2回 縦2回 繰り返し<br>※手を横側に開いて水を掴み 縦に掴む      | 200      | 0:06:40 |
| 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" |    | リカバリー小指から入水4回 親指から入水4回12.5 スイム12.5<br>※肩甲骨を動かす | 200      | 0:06:40 |
| M-Swim① | 50 × 8  | 1   | 1' 05" |    | ストローク一定 18 25スイム 25ハード<br>※スイムとハードは同じストローク数で   | 400      | 0:08:40 |
| M-Swim② | 100 × 6 | 1   | 2' 10" |    | 奇数 ビルドアップ<br>偶数 ビルドダウン<br>※スピードのコントロール         | 600      | 0:13:00 |
| C-down  | 100 × 1 | 1   | 3' 00" |    | 各自   | 100      | 0:03:00 |
| Total   |         |     |        |    |  | 2400     | 0:56:15 |

テクニック

筋持久力

変化  
17\_09\_16



- 【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 × 8  | 1   | 0' 50" |    | ドックパドル 横2回 縦2回 繰り返し<br>※手を横側に開いて水を掴み 縦に掴む      | 200      | 0:06:40 |
| Swim    | 100 × 6 | 1   | 2' 05" |    | スピードアップをキープ                                    | 600      | 0:12:30 |
| Drill   | 25 × 8  | 1   | 0' 50" |    | リカバリー小指から入水4回 親指から入水4回12.5 スイム12.5<br>※肩甲骨を動かす | 200      | 0:06:40 |
| M-Swim① | 50 × 8  | 1   | 1' 10" |    | ストローク一定 18 25スイム 25ハード<br>※スイムとハードは同じストローク数で   | 400      | 0:09:20 |
| M-Swim② | 100 × 5 | 1   | 2' 20" |    | 奇数 ビルドアップ<br>偶数 ビルドダウン<br>※スピードのコントロール         | 500      | 0:11:40 |
| C-down  | 100 × 1 | 1   | 3' 00" |    | 各自   | 100      | 0:03:00 |
| Total   |         |     |        |    |  | 2300     | 0:56:50 |

テクニック

筋持久力

変化  
17\_09\_16



- 【テーマ】
- 動作確認
  - ベースアップ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' 55" |    | ドックパドル 横2回 縦2回 繰り返し<br>※手を横側に開いて水を掴み 縦に掴む      | 200      | 0:07:20 |
| Swim    | 100 × 6 | 1   | 2' 15" |    | スピードアップをキープ                                    | 600      | 0:13:30 |
| Drill   | 25 × 8  | 1   | 0' 55" |    | リカバリー小指から入水4回 親指から入水4回12.5 スイム12.5<br>※肩甲骨を動かす | 200      | 0:07:20 |
| M-Swim① | 50 × 7  | 1   | 1' 20" |    | ストローク一定 18 25スイム 25ハード<br>※スイムとハードは同じストローク数で   | 350      | 0:09:20 |
| M-Swim② | 100 × 4 | 1   | 2' 40" |    | 奇数 ビルドアップ<br>偶数 ビルドダウン<br>※スピードのコントロール         | 400      | 0:10:40 |
| C-down  | 100 × 1 | 1   | 3' 00" |    | 各自   | 100      | 0:03:00 |
| Total   |         |     |        |    |  | 2050     | 0:56:10 |