

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_09_23



- 【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"		奇数 右手右ももの内側を触りながら左手クロー12.5 スイム12.5 偶数 左手左ももの内側を触りながら右手クロー12.5 スイム12.5 ※肩が身体の内側に入っているように	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"		小指付けてグライドキック12.5 スイム12.5 ※肩を内側に入れ 胸に乗るイメージで	200	0:05:20
M-Swim①	75 × 1	6	1' 00"		ハード！！	450	0:06:00
	25 × 1	6	0' 40"		イージー 繰り返し	150	0:04:00
Swim	200 × 4	1	3' 15"		奇数 スイム 1/7 1/5 1/4 1/3 呼吸/50 偶数 プルプイ	800	0:13:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3100	0:56:40

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_09_23



- 【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"		奇数 右手右ももの内側を触りながら左手クロー12.5 スイム12.5 偶数 左手左ももの内側を触りながら右手クロー12.5 スイム12.5 ※肩が身体の内側に入っているように	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"		小指付けてグライドキック12.5 スイム12.5 ※肩を内側に入れ 胸に乗るイメージで	200	0:06:00
M-Swim①	75 × 1	5	1' 10"		ハード！！	375	0:05:50
	25 × 1	5	0' 50"		イージー 繰り返し	125	0:04:10
Swim	200 × 3	1	3' 30"		奇数 スイム 1/7 1/5 1/4 1/3 呼吸/50 偶数 プルプイ	600	0:10:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	0:56:50

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_09_23



- 【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"		奇数 右手右ももの内側を触りながら左手クロー12.5 スイム12.5 偶数 左手左ももの内側を触りながら右手クロー12.5 スイム12.5 ※肩が身体の内側に入っているように	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"		小指付けてグライドキック12.5 スイム12.5 ※肩を内側に入れ 胸に乗るイメージで	200	0:06:00
M-Swim①	75 × 1	5	1' 20"		ハード！！	375	0:06:40
	25 × 1	5	0' 50"		イージー 繰り返し	125	0:04:10
Swim	200 × 3	1	3' 50"		奇数 スイム 1/7 1/5 1/4 1/3 呼吸/50 偶数 プルプイ	600	0:11:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:56:05

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_09_23



- 【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"		奇数 右手右ももの内側を触りながら左手クロー12.5 スイム12.5 偶数 左手左ももの内側を触りながら右手クロー12.5 スイム12.5 ※肩が身体の内側に入っているように	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"		小指付けてグライドキック12.5 スイム12.5 ※肩を内側に入れ 胸に乗るイメージで	200	0:06:40
M-Swim①	75 × 1	4	1' 20"		ハード！！	300	0:05:20
	25 × 1	4	0' 50"		イージー 繰り返し	100	0:03:20
Swim	200 × 3	1	4' 10"		奇数 スイム 1/7 1/5 1/4 1/3 呼吸/50 偶数 プルプイ	600	0:12:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:55:45

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_09_23



- 【テーマ】
- 動作確認
 - ベースアップ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"		奇数 右手右ももの内側を触りながら左手クロー12.5 スイム12.5 偶数 左手左ももの内側を触りながら右手クロー12.5 スイム12.5 ※肩が身体の内側に入っているように	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 × 6	1	0' 50"		小指付けてグライドキック12.5 スイム12.5 ※肩を内側に入れ 胸に乗るイメージで	150	0:05:00
M-Swim①	75 × 1	4	1' 30"		ハード！！	300	0:06:00
	25 × 1	4	0' 50"		イージー 繰り返し	100	0:03:20
Swim	200 × 3	1	4' 20"		奇数 スイム 1/7 1/5 1/4 1/3 呼吸/50 偶数 プルプイ	600	0:13:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2350	0:56:30

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_09_23



- 【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"		奇数 右手右ももの内側を触りながら左手クロー12.5 スイム12.5 偶数 左手左ももの内側を触りながら右手クロー12.5 スイム12.5 ※肩が身体の内側に入っているように	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"		小指付けてグライドキック12.5 スイム12.5 ※肩を内側に入れ 胸に乗るイメージで	200	0:07:20
M-Swim①	75 × 1	4	1' 40"		ハード！！	300	0:06:40
	25 × 1	4	0' 50"		イージー 繰り返し	100	0:03:20
Swim	200 × 2	1	4' 40"		奇数 スイム 1/7 1/5 1/4 1/3 呼吸/50 偶数 プルプイ	400	0:09:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:55:30