

テクニック

筋持久力

スピード
17_09_30



【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"		バタフライキック フィニッシュスカーリング ※キックのタイミングにスカーリングを合わせて	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"		キャッチスカーリング5秒 ミドルスカーリング5秒 フィニッシュスカーリング5秒 ※場所をしっかりと分けて スカーリング	200	0:05:20
M-Swim①	25 × 8	1	0' 50"		奇数 右向き右手のみハード キック無し 偶数 左向き左手のみハード キック無し ※完全に横を向いた状態で	200	0:06:40
M-Swim②	50 × 8	1	1' 30"		ハード！！	400	0:12:00
Swim	200 × 1	1	3' 20"		呼吸制限 1/5 フォーミング	200	0:03:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:55:40

テクニック

筋持久力

スピード
17_09_30



- 【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"		バタフライキック フィニッシュスカーリング ※キックのタイミングにスカーリングを合わせて	200	0:06:00
Swim	100 × 7	1	1' 40"		スピードアップをキープ	700	0:11:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		キャッチスカーリング5秒 ミドルスカーリング5秒 フィニッシュスカーリング5秒 ※場所をしっかりと分けて スカーリング	200	0:06:00
M-Swim①	25 × 8	1	0' 50"		奇数 右向き右手のみハード キック無し 偶数 左向き左手のみハード キック無し ※完全に横を向いた状態で	200	0:06:40
M-Swim②	50 × 8	1	1' 30"		ハード！！	400	0:12:00
Swim	200 × 1	1	3' 30"		呼吸制限 1/5 フォーミング	200	0:03:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:56:50

テクニック

筋持久力

スピード
17_09_30



【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"		バタフライキック フィニッシュスカーリング ※キックのタイミングにスカーリングを合わせて	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' 50"		キャッチスカーリング5秒 ミドルスカーリング5秒 フィニッシュスカーリング5秒 ※場所をしっかりと分けて スカーリング	200	0:06:40
M-Swim①	25 × 8	1	0' 50"		奇数 右向き右手のみハード キック無し 偶数 左向き左手のみハード キック無し ※完全に横を向いた状態で	200	0:06:40
M-Swim②	50 × 8	1	1' 30"		ハード！！	400	0:12:00
Swim	200 × 1	1	3' 40"		呼吸制限 1/5 フォーミング	200	0:03:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:56:45

テクニック

筋持久力

スピード
17_09_30



- 【テーマ】
- 動作確認
 - ペースアップ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"		バタフライキック フィニッシュスカーリング ※キックのタイミングにスカーリングを合わせて	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"		キャッチスカーリング5秒 ミドルスカーリング5秒 フィニッシュスカーリング5秒 ※場所をしっかりと分けて スカーリング	200	0:06:40
M-Swim①	25 × 8	1	0' 50"		奇数 右向き右手のみハード キック無し 偶数 左向き左手のみハード キック無し ※完全に横を向いた状態で	200	0:06:40
M-Swim②	50 × 7	1	1' 40"		ハード！！	350	0:11:40
Swim	200 × 1	1	3' 50"		呼吸制限 1/5 フォーミング	200	0:03:50
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2150	0:56:45

テクニック

筋持久力

スピード
17_09_30



- 【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"		バタフライキック フィニッシュスカーリング ※キックのタイミングにスカーリングを合わせて	200	0:06:40
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"		キャッチスカーリング5秒 ミドルスカーリング5秒 フィニッシュスカーリング5秒 ※場所をしっかり分けて スカーリング	200	0:06:40
M-Swim①	25 × 8	1	0' 50"		奇数 右向き右手のみハード キック無し 偶数 左向き左手のみハード キック無し ※完全に横を向いた状態で	200	0:06:40
M-Swim②	50 × 7	1	1' 40"		ハード！！	350	0:11:40
Swim	200 × 1	1	4' 00"		呼吸制限 1/5 フォーミング	200	0:04:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2050	0:56:05

テクニック

筋持久力

スピード
17_09_30



- 【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"		バタフライキック フィニッシュスカーリング ※キックのタイミングにスカーリングを合わせて	200	0:07:20
Swim	100 × 5	1	2' 15"		スピードアップをキープ	500	0:11:15
Drill	25 × 8	1	0' 55"		キャッチスカーリング5秒 ミドルスカーリング5秒 フィニッシュスカーリング5秒 ※場所をしっかりと分けて スカーリング	200	0:07:20
M-Swim①	25 × 8	1	0' 55"		奇数 右向き右手のみハード キック無し 偶数 左向き左手のみハード キック無し ※完全に横を向いた状態で	200	0:07:20
M-Swim②	50 × 6	1	1' 50"		ハード！！	300	0:11:00
Swim	200 × 1	1	4' 20"		呼吸制限 1/5 フォーミング	200	0:04:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1900	0:56:35