

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_10\_07



【テーマ】

- 動作確認
- 4種目
- キック動作

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"		手のひら合わせて床に向けて グライドキック12.5 スイム12.5 ※お腹に力を入れる！	200	0:05:20
Swim	100 × 8	1	1' 40"		奇数 IM 偶数 クロール	800	0:13:20
Drill	25 × 8	1	0' 40"		奇数 背泳ぎキック12.5 クロールキック12.5 偶数 バタフライキック12.5 クロールキック12.5	200	0:05:20
M-Swim①	25 × 1	6	0' 40"		顔上げグライドキックハード	150	0:04:00
	75 × 1	6	1' 00"		スイム ハード	450	0:06:00
	50 × 1	6	1' 00"		フォーミング 繰り返し	300	0:06:00
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						2800	0:54:20

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_10\_07



【テーマ】

- 動作確認
- 4種目
- キック動作

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"		手のひら合わせて床に向けて グライドキック12.5 スイム12.5 ※お腹に力を入れる!	200	0:06:00
Swim	100 × 7	1	1' 50"		奇数 バタフライ25クロール75 偶数 平泳ぎ25クロール75	700	0:12:50
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 背泳ぎキック12.5 クロールキック12.5 偶数 バタフライキック12.5 クロールキック12.5	200	0:06:40
M-Swim①	25 × 1	6	0' 40"		顔上げグライドキックハード	150	0:04:00
	75 × 1	6	1' 10"		スイム ハード	450	0:07:00
	50 × 1	6	1' 00"		フォーミング 繰り返し	300	0:06:00
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						2700	0:57:00

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_10\_07



【テーマ】

- 動作確認
- 4種目
- キック動作

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"		手のひら合わせて床に向けて グライドキック12.5 スイム12.5 ※お腹に力を入れる！	200	0:06:00
Swim	100 × 7	1	1' 55"		奇数 バタフライ25クロール75 偶数 平泳ぎ25クロール75	700	0:13:25
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 背泳ぎキック12.5 クロールキック12.5 偶数 バタフライキック12.5 クロールキック12.5	200	0:06:40
M-Swim①	25 × 1	6	0' 40"		顔上げグライドキックハード	150	0:04:00
	75 × 1	6	1' 15"		スイム ハード	450	0:07:30
	50 × 1	6	1' 00"		フォーミング 繰り返し	300	0:06:00
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						2600	0:56:45

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_10\_07



【テーマ】

- 動作確認
- 4種目
- キック動作

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"		手のひら合わせて床に向けて グライドキック12.5 スイム12.5 ※お腹に力を入れる！	200	0:06:40
Swim	100 × 6	1	2' 10"		奇数 バタフライ25クロール75 偶数 平泳ぎ25クロール75	600	0:13:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		奇数 背泳ぎキック12.5 クロールキック12.5 偶数 バタフライキック12.5 クロールキック12.5	150	0:05:00
M-Swim①	25 × 1	6	0' 40"		顔上げグライドキックハード	150	0:04:00
	75 × 1	6	1' 20"		スイム ハード	450	0:08:00
	50 × 1	6	1' 10"		フォーミング 繰り返し	300	0:07:00
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						2450	0:57:15

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_10\_07



【テーマ】

- 動作確認
- 4種目
- キック動作

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"		手のひら合わせて床に向けて グライドキック12.5 スイム12.5 ※お腹に力を入れる！	200	0:06:40
Swim	100 × 6	1	2' 20"		奇数 バタフライ25クロール75 偶数 平泳ぎ25クロール75	600	0:14:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		奇数 背泳ぎキック12.5 クロールキック12.5 偶数 バタフライキック12.5 クロールキック12.5	150	0:05:00
M-Swim①	25 × 1	5	0' 45"		顔上げグライドキックハード	125	0:03:45
	75 × 1	5	1' 30"		スイム ハード	375	0:07:30
	50 × 1	5	1' 15"		フォーミング 繰り返し	250	0:06:15
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						2300	0:57:10

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_10\_07



【テーマ】

- 動作確認
- 4種目
- キック動作

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"		手のひら合わせて床に向けて グライドキック12.5 スイム12.5 ※お腹に力を入れる!	200	0:07:20
Swim	100 × 4	1	2' 40"		奇数 バタフライ25クロール75 偶数 平泳ぎ25クロール75	400	0:10:40
Drill	25 × 8	1	0' 55"		奇数 背泳ぎキック12.5 クロールキック12.5 偶数 バタフライキック12.5 クロールキック12.5	200	0:07:20
M-Swim①	25 × 1	5	0' 45"		顔上げグライドキックハード	125	0:03:45
	75 × 1	5	1' 45"		スイム ハード	375	0:08:45
	50 × 1	5	1' 30"		フォーミング 繰り返し	250	0:07:30
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						2050	0:57:40