

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_10\_14



【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"		奇数 バタフライキック 体側12.5 手を前で開いて12.5 偶数 右手 左手 交互 ※バタフライのキックの打ち方 手の回し方	200	0:05:20
Swim	100 × 7	1	1' 50"		奇数 IM 偶数 クロール	700	0:12:50
Drill	25 × 8	1	0' 40"		奇数 右足水面に上げて 偶数 左足水面に上げて ※曲げてる足に力を入れずに	200	0:05:20
M-Swim①	75 × 8	1	1' 30"		スタート・ターン後以外は 壁キック5秒ハード	600	0:12:00
Swim	200 × 3	1	3' 05"		一定ペース	600	0:09:15
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	0:55:45

テクニック

筋持久力

スピード

17\_10\_14



【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"		奇数 バタフライキック 体側12.5 手を前で開いて12.5 偶数 右手 左手 交互 ※バタフライのキックの打ち方 手の回し方	200	0:06:00
Swim	100 × 6	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	600	0:11:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 右足水面に上げて 偶数 左足水面に上げて ※曲げてる足に力を入れずに	200	0:06:00
M-Swim①	75 × 8	1	1' 35"		スタート・ターン後以外は 壁キック5秒ハード	600	0:12:40
Swim	200 × 3	1	3' 20"		一定ペース	600	0:10:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:56:40

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_10\_14



【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' 50"		奇数 バタフライキック 体側12.5 手を前で開いて12.5 偶数 右手 左手 交互 ※バタフライのキックの打ち方 手の回し方	200	0:06:40
Swim	100 × 6	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	600	0:11:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 右足水面に上げて 偶数 左足水面に上げて ※曲げてる足に力を入れずに	200	0:06:00
M-Swim①	75 × 6	1	1' 40"		スタート・ターン後以外は 壁キック5秒ハード	450	0:10:00
Swim	200 × 3	1	3' 40"		一定ペース	600	0:11:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2450	0:54:40

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_10\_14



【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"		奇数 バタフライキック 体側12.5 手を前で開いて12.5 偶数 右手 左手 交互 ※バタフライのキックの打ち方 手の回し方	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 右足水面に上げて 偶数 左足水面に上げて ※曲げてる足に力を入れずに	150	0:05:00
M-Swim①	75 × 6	1	1' 45"		スタート・ターン後以外は 壁キック5秒ハード	450	0:10:30
Swim	200 × 3	1	3' 50"		一定ペース	600	0:11:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:56:25

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_10\_14



【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"		奇数 バタフライキック 体側12.5 手を前で開いて12.5 偶数 右手 左手 交互 ※バタフライのキックの打ち方 手の回し方	200	0:06:40
Swim	100 × 6	1	2' 15"		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	0:13:30
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 右足水面に上げて 偶数 左足水面に上げて ※曲げてる足に力を入れずに	200	0:06:40
M-Swim①	75 × 6	1	1' 50"		スタート・ターン後以外は 壁キック5秒ハード	450	0:11:00
Swim	200 × 2	1	4' 10"		一定ペース	400	0:08:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2250	0:56:10

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_10\_14



【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' 50"		奇数 バタフライキック 体側12.5 手を前で開いて12.5 偶数 右手 左手 交互 ※バタフライのキックの打ち方 手の回し方	200	0:06:40
Swim	100 × 6	1	2' 30"		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	0:15:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		奇数 右足水面に上げて 偶数 左足水面に上げて ※曲げてる足に力を入れずに	150	0:05:30
M-Swim①	75 × 8	1	1' 55"		スタート・ターン後以外は 壁キック5秒ハード	600	0:15:20
Swim	200 × 1	1	4' 30"		一定ペース	200	0:04:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2050	0:55:00