

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_10_28



【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"		バタフライジャンプ ※タイミング	200	0:05:20
Swim	100 × 8	1	1' 50"		奇数 IM 偶数 クロール	800	0:14:40
Drill	25 × 8	1	0' 40"		キャッチスカーリング キック3秒足チェンジ ※足を水面に下げる	200	0:05:20
M-Swim①	200 × 4	1	3' 10"		奇数 6ビート 偶数 プルブイはめて 2ビート	800	0:12:40
Kick	50 × 8	1	1' 05"		板キック	400	0:08:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2900	0:57:40

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_10_28



【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"		バタフライジャンプ ※タイミング	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"		キャッチスカーリング キック3秒足チェンジ ※足を水面に下げる	200	0:06:40
M-Swim①	200 × 4	1	3' 20"		奇数 6ビート 偶数 プルブイはめて 2ビート	800	0:13:20
Kick	50 × 6	1	1' 15"		板キック	300	0:07:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:57:20

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_10_28



【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"		バタフライジャンプ ※タイミング	200	0:06:00
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' 50"		キャッチスカーリング キック3秒足チェンジ ※足を水面に下げる	200	0:06:40
M-Swim①	200 × 4	1	3' 40"		奇数 6ビート 偶数 プルブイはめて 2ビート	800	0:14:40
Kick	50 × 6	1	1' 20"		板キック	300	0:08:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:56:20

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_10_28



【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 × 6	1	0' 50"		バタフライジャンプ ※タイミング	150	0:05:00
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 × 8	1	0' 55"		キャッチスカーリング キック3秒足チェンジ ※足を水面に下げる	200	0:07:20
M-Swim①	200 × 4	1	3' 50"		奇数 6ビート 偶数 プルブイはめて 2ビート	800	0:15:20
Kick	50 × 4	1	1' 30"		板キック	200	0:06:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2350	0:56:25

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_10_28



【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"		バタフライジャンプ ※タイミング	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' 55"		キャッチスカーリング キック3秒足チェンジ ※足を水面に下げる	200	0:07:20
M-Swim①	200 × 3	1	4' 10"		奇数 6ビート 偶数 プルブイはめて 2ビート	600	0:12:30
Kick	50 × 4	1	1' 30"		板キック	200	0:06:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:56:00

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_10_28



【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 × 6	1	0' 55"		バタフライジャンプ ※タイミング	150	0:05:30
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	1' 00"		キャッチスカーリング キック3秒足チェンジ ※足を水面に下げる	150	0:06:00
M-Swim①	200 × 3	1	4' 30"		奇数 6ビート 偶数 プルブイはめて 2ビート	600	0:13:30
Kick	50 × 5	1	1' 40"		板キック	250	0:08:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2050	0:56:20