

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_11_04



【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' 45"		壁バタフライキック10~バタフライキック	200	0:06:00
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"		奇数 右呼吸キックは右側に 偶数 左呼吸キックは左側に ※キックを打ち込む	200	0:05:20
M-Swim①	25 × 20	1	0' 40"		バタフライ3本 クロール1本 繰り返し 1コーススタート 2コース戻る	500	0:13:20
Swim	75 × 4	1	1' 20"		ドルフィンクロール25 2ビート25 6ビート25	300	0:05:20
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

スタミナ
17_11_04



【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"		壁バタフライキック10~バタフライキック	200	0:06:00
Swim	100 × 8	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	800	0:14:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 右呼吸キックは右側に 偶数 左呼吸キックは左側に ※キックを打ち込む	200	0:06:00
M-Swim①	25 × 20	1	0' 40"		バタフライ3本 クロール1本 繰り返し 1コーススタート 2コース戻る	500	0:13:20
Swim	75 × 4	1	1' 20"		ドルフィンクロール25 2ビート25 6ビート25	300	0:05:20
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_11_04



【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"		壁バタフライキック10~バタフライキック	200	0:06:00
Swim	100 × 8	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	800	0:15:20
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 右呼吸キックは右側に 偶数 左呼吸キックは左側に ※キックを打ち込む	200	0:06:00
M-Swim①	25 × 20	1	0' 40"		バタフライ3本 クロール1本 繰り返し 3コーススタート 4コース戻る	500	0:13:20
Swim	75 × 4	1	1' 40"		ドルフィンクロール25 2ビート25 6ビート25	300	0:06:40
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

スタミナ
17_11_04



【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"		壁バタフライキック10～バタフライキック	200	0:06:40
Swim	100 × 7	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	700	0:15:10
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 右呼吸キックは右側に 偶数 左呼吸キックは左側に ※キックを打ち込む	200	0:06:00
M-Swim①	25 × 20	1	0' 40"		バタフライ3本 クロール1本 繰り返し 3コーススタート 4コース戻る	500	0:13:20
Swim	75 × 4	1	1' 40"		ドルフィンクロール25 2ビート25 6ビート25	300	0:06:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:57:35

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_11_04



【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"		壁バタフライキック10~バタフライキック	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 右呼吸キックは右側に 偶数 左呼吸キックは左側に ※キックを打ち込む	200	0:06:40
M-Swim①	25 × 16	1	0' 45"		バタフライ3本 クロール1本 繰り返し 5コーススタート 6コース戻る	400	0:12:00
Swim	75 × 4	1	1' 50"		ドルフィンクロール25 2ビート25 6ビート25	300	0:07:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:56:10

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_11_04



【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' 50"		壁バタフライキック10~バタフライキック	150	0:05:00
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 × 8	1	0' 50"		奇数 右呼吸キックは右側に 偶数 左呼吸キックは左側に ※キックを打ち込む	200	0:06:40
M-Swim①	25 × 16	1	0' 45"		バタフライ3本 クロール1本 繰り返し 5コーススタート 6コース戻る	400	0:12:00
Swim	75 × 4	1	1' 55"		ドルフィンクロール25 2ビート25 6ビート25	300	0:07:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1950	0:54:20