

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_11_11



【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"		奇数 バタフライ 体側キック12.5 手を前にしてキック12.5 偶数 バタフライ 右手 左手 両手 交互	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"		膝ひきつけキック10回～スイム ※お腹の下を使う	200	0:05:20
M-Swim①	75 × 8	1	1' 15"		ドルフィンクロール25 2ビート25 6ビート25	600	0:10:00
Kick	50 × 1	5	1' 10"		板キック	250	0:05:50
	50 × 1	5	0' 45"		6ビート 繰り返し	250	0:03:45
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	0:56:35

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_11_11



- 【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 体側キック12.5 手を前にしてキック12.5 偶数 バタフライ 右手 左手 両手 交互	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"		膝ひきつけキック10回～スイム ※お腹の下を使う	200	0:06:00
M-Swim①	75 × 8	1	1' 20"		ドルフィンクロール25 2ビート25 6ビート25	600	0:10:40
Kick	50 × 1	4	1' 10"		板キック	200	0:04:40
	50 × 1	4	0' 45"		6ビート 繰り返し	200	0:03:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:56:00

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_11_11



【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"		奇数 バタフライ 体側キック12.5 手を前にしてキック12.5 偶数 バタフライ 右手 左手 両手 交互	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' 50"		膝ひきつけキック10回～スイム ※お腹の下を使う	200	0:06:40
M-Swim①	75 × 8	1	1' 25"		ドルフィンクロール25 2ビート25 6ビート25	600	0:11:20
Kick	50 × 1	4	1' 15"		板キック	200	0:05:00
	50 × 1	4	0' 50"		6ビート 繰り返し	200	0:03:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:57:10

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_11_11



【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 体側キック12.5 手を前にしてキック12.5 偶数 バタフライ 右手 左手 両手 交互	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 × 8	1	0' 50"		膝ひきつけキック10回～スイム ※お腹の下を使う	200	0:06:40
M-Swim①	75 × 8	1	1' 35"		ドルフィンクロール25 2ビート25 6ビート25	600	0:12:40
Kick	50 × 1	4	1' 20"		板キック	200	0:05:20
	50 × 1	4	0' 55"		6ビート 繰り返し	200	0:03:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:57:45

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_11_11



【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 × 2	1	2' 20"		チョイス(ターンのたびに時計を見てペース確認)	200	0:04:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 バタフライ 体側キック12.5 手を前にしてキック12.5 偶数 バタフライ 右手 左手 両手 交互	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"		膝ひきつけキック10回～スイム ※お腹の下を使う	200	0:06:40
M-Swim①	75 × 8	1	1' 45"		ドルフィンクロール25 2ビート25 6ビート25	600	0:14:00
Kick	50 × 1	3	1' 20"		板キック	150	0:04:00
	50 × 1	3	1' 05"		6ビート 繰り返し	150	0:03:15
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:55:45

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_11_11



【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"		奇数 バタフライ 体側キック12.5 手を前にしてキック12.5 偶数 バタフライ 右手 左手 両手 交互	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"		膝ひきつけキック10回～スイム ※お腹の下を使う	200	0:06:40
M-Swim①	75 × 6	1	1' 50"		ドルフィンクロール25 2ビート25 6ビート25	450	0:11:00
Kick	50 × 1	4	1' 30"		板キック	200	0:06:00
	50 × 1	4	1' 15"		6ビート 繰り返し	200	0:05:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:56:40