

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_11\_25



【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 伏し浮き12.5 スイム12.5<br>偶数 お腹抑えてバタフライのキック<br>※体重を前にかける | 200      | 0:06:00 |
| Swim    | 100 × 8 | 1   | 1' 50" |    | 奇数 IM<br>偶数 クロール                                      | 800      | 0:14:40 |
| Kick    | 25 × 4  | 1   | 1' 00" |    | 板沈めて キック  | 100      | 0:04:00 |
| Drill   | 25 × 8  | 1   | 0' 45" |    | 板キャッチアップ<br>※しっかりと手を止めて                               | 200      | 0:06:00 |
| M-Swim① | 100 × 1 | 4   | 1' 50" |    | キャッチアップ   | 400      | 0:07:20 |
|         | 50 × 2  | 4   | 0' 45" |    | スピードアップ<br>繰り返し                                       | 400      | 0:06:00 |
| C-down  | 100 × 1 | 1   | 3' 00" |    | 各自  | 100      | 0:03:00 |
| Total   |         |     |        |    |   | 2600     | 0:55:00 |

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_11\_25



【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 伏し浮き12.5 スイム12.5<br>偶数 お腹抑えてバタフライのキック<br>※体重を前にかける | 200      | 0:06:00 |
| Swim    | 100 × 8 | 1   | 1' 50" |    | 奇数 バタフライ25クロール75<br>偶数 平泳ぎ25クロール75                    | 800      | 0:14:40 |
| Kick    | 25 × 4  | 1   | 1' 00" |    | 板沈めて キック  | 100      | 0:04:00 |
| Drill   | 25 × 8  | 1   | 0' 45" |    | 板キャッチアップ<br>※しっかりと手を止めて                               | 200      | 0:06:00 |
| M-Swim① | 100 × 1 | 4   | 2' 00" |    | キャッチアップ   | 400      | 0:08:00 |
|         | 50 × 2  | 4   | 0' 45" |    | スピードアップ<br>繰り返し                                       | 400      | 0:06:00 |
| C-down  | 100 × 1 | 1   | 3' 00" |    | 各自  | 100      | 0:03:00 |
| Total   |         |     |        |    |   | 2600     | 0:55:40 |

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_11\_25



【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 伏し浮き12.5 スイム12.5<br>偶数 お腹抑えてバタフライのキック<br>※体重を前にかける | 200      | 0:06:40 |
| Swim    | 100 × 7 | 1   | 1' 55" |    | 奇数 バタフライ25クロール75<br>偶数 平泳ぎ25クロール75                    | 700      | 0:13:25 |
| Kick    | 25 × 4  | 1   | 1' 00" |    | 板沈めて キック  | 100      | 0:04:00 |
| Drill   | 25 × 8  | 1   | 0' 50" |    | 板キャッチアップ<br>※しっかりと手を止めて                               | 200      | 0:06:40 |
| M-Swim① | 100 × 1 | 4   | 2' 10" |    | キャッチアップ   | 400      | 0:08:40 |
|         | 50 × 2  | 4   | 0' 50" |    | スピードアップ<br>繰り返し                                       | 400      | 0:06:40 |
| C-down  | 100 × 1 | 1   | 3' 00" |    | 各自  | 100      | 0:03:00 |
| Total   |         |     |        |    |   | 2400     | 0:55:35 |

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_11\_25



【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 伏し浮き12.5 スイム12.5<br>偶数 お腹抑えてバタフライのキック<br>※体重を前にかける | 200      | 0:06:40 |
| Swim    | 100 × 6 | 1   | 2' 05" |    | 奇数 バタフライ25クロール75<br>偶数 平泳ぎ25クロール75                    | 600      | 0:12:30 |
| Kick    | 25 × 4  | 1   | 1' 00" |    | 板沈めて キック  | 100      | 0:04:00 |
| Drill   | 25 × 8  | 1   | 0' 50" |    | 板キャッチアップ<br>※しっかりと手を止めて                               | 200      | 0:06:40 |
| M-Swim① | 100 × 1 | 4   | 2' 15" |    | キャッチアップ   | 400      | 0:09:00 |
|         | 50 × 2  | 4   | 0' 50" |    | スピードアップ<br>繰り返し                                       | 400      | 0:06:40 |
| C-down  | 100 × 1 | 1   | 3' 00" |    | 各自  | 100      | 0:03:00 |
| Total   |         |     |        |    |   | 2300     | 0:55:15 |

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_11\_25



【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 伏し浮き12.5 スイム12.5<br>偶数 お腹抑えてバタフライのキック<br>※体重を前にかける | 200      | 0:06:40 |
| Swim    | 100 × 6 | 1   | 2' 15" |    | 奇数 バタフライ25クロール75<br>偶数 平泳ぎ25クロール75                    | 600      | 0:13:30 |
| Kick    | 25 × 4  | 1   | 1' 00" |    | 板沈めて キック  | 100      | 0:04:00 |
| Drill   | 25 × 8  | 1   | 0' 50" |    | 板キャッチアップ<br>※しっかりと手を止めて                               | 200      | 0:06:40 |
| M-Swim① | 100 × 1 | 4   | 2' 20" |    | キャッチアップ   | 400      | 0:09:20 |
|         | 50 × 2  | 4   | 0' 55" |    | スピードアップ<br>繰り返し                                       | 400      | 0:07:20 |
| C-down  | 100 × 1 | 1   | 3' 00" |    | 各自  | 100      | 0:03:00 |
| Total   |         |     |        |    |   | 2200     | 0:55:10 |

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_11\_25



【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 伏し浮き12.5 スイム12.5<br>偶数 お腹抑えてバタフライのキック<br>※体重を前にかける | 200      | 0:06:40 |
| Swim    | 100 × 6 | 1   | 2' 30" |    | 奇数 バタフライ25クロール75<br>偶数 平泳ぎ25クロール75                    | 600      | 0:15:00 |
| Kick    | 25 × 4  | 1   | 1' 00" |    | 板沈めて キック  | 100      | 0:04:00 |
| Drill   | 25 × 8  | 1   | 0' 50" |    | 板キャッチアップ<br>※しっかりと手を止めて                               | 200      | 0:06:40 |
| M-Swim① | 100 × 1 | 3   | 2' 40" |    | キャッチアップ   | 300      | 0:08:00 |
|         | 50 × 2  | 3   | 1' 10" |    | スピードアップ<br>繰り返し                                       | 300      | 0:07:00 |
| C-down  | 100 × 1 | 1   | 3' 00" |    | 各自  | 100      | 0:03:00 |
| Total   |         |     |        |    |   | 2000     | 0:55:20 |