

テクニック

筋持久力

スピード
17_12_02



【テーマ】

- 動作確認
- 基礎・基本動作
- スピード・ベースアップ

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 グライドキック12.5 偶数 手のひらを合わせてグライドキック12.5 スイム12.5 ※体重を前に乗せるイメージを持つ	200	0:06:00
Swim	100 × 8	1	1' 30"		ベースアップ	800	0:12:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		板キャッチアップ ※肘を曲げない 無理にローリングしない	200	0:06:00
Swim	400 × 1	1	7' 30"		キャッチアップ 丁寧に	400	0:07:30
M-Swim①	75 × 1	6	1' 05"		ハード	450	0:06:30
	50 × 1	6	1' 05"		スイム 繰り返し	300	0:06:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2850	0:55:30

テクニック

筋持久力

スピード
17_12_02



【テーマ】

- 動作確認
- 基礎・基本動作
- スピード・ベースアップ

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 グライドキック12.5 偶数 手のひらを合わせてグライドキック12.5 スイム12.5 ※体重を前に乗せるイメージを持つ	200	0:06:00
Swim	100 × 6	1	1' 40"		ベースアップ	600	0:10:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		板キャッチアップ ※肘を曲げない 無理にローリングしない	200	0:06:40
Swim	400 × 1	1	7' 50"		キャッチアップ 丁寧に	400	0:07:50
M-Swim①	75 × 1	6	1' 10"		ハード	450	0:07:00
	50 × 1	6	1' 10"		スイム 繰り返し	300	0:07:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2650	0:55:30

テクニック

筋持久力

スピード
17_12_02



【テーマ】

- 動作確認
- 基礎・基本動作
- スピード・ベースアップ

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 グライドキック12.5 偶数 手のひらを合わせてグライドキック12.5 スイム12.5 ※体重を前に乗せるイメージを持つ	200	0:06:40
Swim	100 × 6	1	1' 45"		ベースアップ	600	0:10:30
Drill	25 × 8	1	0' 50"		板キャッチアップ ※肘を曲げない 無理にローリングしない	200	0:06:40
Swim	400 × 1	1	8' 00"		キャッチアップ 丁寧に	400	0:08:00
M-Swim①	75 × 1	6	1' 15"		ハード	450	0:07:30
	50 × 1	6	1' 15"		スイム 繰り返し	300	0:07:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2550	0:56:20

テクニック

筋持久力

スピード
17_12_02



【テーマ】

- 動作確認
- 基礎・基本動作
- スピード・ベースアップ

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 グライドキック12.5 偶数 手のひらを合わせてグライドキック12.5 スイム12.5 ※体重を前に乗せるイメージを持つ	200	0:06:40
Swim	100 × 5	1	1' 50"		ベースアップ	500	0:09:10
Drill	25 × 8	1	0' 50"		板キャッチアップ ※肘を曲げない 無理にローリングしない	200	0:06:40
Swim	400 × 1	1	8' 00"		キャッチアップ 丁寧に	400	0:08:00
M-Swim①	75 × 1	6	1' 20"		ハード	450	0:08:00
	50 × 1	6	1' 20"		スイム 繰り返し	300	0:08:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2450	0:56:15

テクニック

筋持久力

スピード
17_12_02



【テーマ】

- 動作確認
- 基礎・基本動作
- スピード・ベースアップ

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 グライドキック12.5 偶数 手のひらを合わせてグライドキック12.5 スイム12.5 ※体重を前に乗せるイメージを持つ	200	0:06:40
Swim	100 × 4	1	2' 00"		ベースアップ	400	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		板キャッチアップ ※肘を曲げない 無理にローリングしない	200	0:06:40
Swim	400 × 1	1	8' 20"		キャッチアップ 丁寧に	400	0:08:20
M-Swim①	75 × 1	6	1' 25"		ハード	450	0:08:30
	50 × 1	6	1' 25"		スイム 繰り返し	300	0:08:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2250	0:54:20

テクニック

筋持久力

スピード
17_12_02



【テーマ】

- 動作確認
- 基礎・基本動作
- スピード・ベースアップ

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 グライドキック12.5 偶数 手のひらを合わせてグライドキック12.5 スイム12.5 ※体重を前に乗せるイメージを持つ	200	0:06:40
Swim	100 × 4	1	2' 15"		ベースアップ	400	0:09:00
Drill	25 × 8	1	0' 55"		板キャッチアップ ※肘を曲げない 無理にローリングしない	200	0:07:20
Swim	300 × 1	1	7' 30"		キャッチアップ 丁寧に	300	0:07:30
M-Swim①	75 × 1	5	1' 40"		ハード	375	0:08:20
	50 × 1	5	1' 30"		スイム 繰り返し	250	0:07:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2025	0:54:20