

テクニック

筋持久力

スピード
17_12_09



【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 左手前右手リカバリー動作のみ12.5 スイム12.5 偶数 右手前左手リカバリー動作のみ12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を動かす	200	0:06:00
Swim	100 × 4	2	1' 30"		ベースアップ レスト30"	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	0:07:30
M-Swim①	25 × 2	8	0' 20"		ハード	400	0:05:20
	50 × 1	8	1' 00"		スイム 4S終わったら 30"レスト 繰り返し	400	0:08:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2900	0:55:50

テクニック

筋持久力

スピード
17_12_09



【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 左手前右手リカバリー動作のみ12.5 スイム12.5 偶数 右手前左手リカバリー動作のみ12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を動かす	200	0:06:00
Swim	100 × 4	2	1' 40"		ベースアップ レスト30"	800	0:13:20
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	25 × 2	7	0' 20"		ハード	350	0:04:40
	50 × 1	7	1' 00"		スイム 繰り返し 4S終わったら 30"レスト	350	0:07:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	0:56:30

テクニック

筋持久力

スピード
17_12_09



【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' 45"		奇数 左手前右手リカバリー動作のみ12.5 スイム12.5 偶数 右手前左手リカバリー動作のみ12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を動かす	200	0:06:00
Swim	100 × 4	2	1' 45"		ベースアップ レスト30"	800	0:14:00
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' 00"		キャッチアップ 丁寧に	400	0:08:00
M-Swim①	25 × 2	6	0' 25"		ハード	300	0:05:00
	50 × 1	6	1' 10"		スイム 繰り返し 3S終わったら 30"レスト	300	0:07:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:56:10

テクニック

筋持久力

スピード
17_12_09



【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' 45"		奇数 左手前右手リカバリー動作のみ12.5 スイム12.5 偶数 右手前左手リカバリー動作のみ12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を動かす	200	0:06:00
Swim	100 × 4	2	1' 50"		ベースアップ レスト30"	800	0:14:40
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	300 × 1	1	6' 30"		キャッチアップ 丁寧に	300	0:06:30
M-Swim①	25 × 2	6	0' 25"		ハード	300	0:05:00
	50 × 1	6	1' 15"		スイム 繰り返し 3S終わったら 30"レスト	300	0:07:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:56:05

テクニック

筋持久力

スピード
17_12_09



【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 左手前右手リカバリー動作のみ12.5 スイム12.5 偶数 右手前左手リカバリー動作のみ12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を動かす	200	0:06:40
Swim	100 × 4	2	2' 00"		ベースアップ レスト30"	800	0:16:00
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	300 × 1	1	6' 50"		キャッチアップ 丁寧に	300 0	0:06:50
M-Swim①	25 × 2	6	0' 25"		ハード	300	0:05:00
	50 × 1	6	1' 20"		スイム 繰り返し 3S終わったら 30"レスト	300	0:08:00
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

スピード
17_12_09



【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 左手前右手リカバリー動作のみ12.5 スイム12.5 偶数 右手前左手リカバリー動作のみ12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を動かす	200	0:06:40
Swim	100 × 3	2	2' 15"		ベースアップ レスト30"	600	0:13:30
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' 00"		キャッチアップ 丁寧に	300	0:07:00
M-Swim①	25 × 2	5	0' 30"		ハード	250	0:05:00
	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						2100	0:55:00