

テクニック

筋持久力

スピード
18_02_10



【テーマ】
●フォームチェック
●リカバリー動作

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	400 × 1	1	7' 30"		チョイス	400	0:07:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 サイドキック ももタッチ 90度静止 肩タッチ 90度静止 腿タッチ 繰り返し 右手 偶数 サイドキック ももタッチ 90度静止 肩タッチ 90度静止 腿タッチ 繰り返し 左手 ※ リカバリー動作確認	200	0:06:00
Swim	100 × 3	1	2' 00"		プルブイをスネか足首で挟んで ※丁寧に 体がぶれないように ドリル意識	300	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		てのひらが外側を向いた状態でクロール ※肘を下げない	200	0:06:00
Swim	100 × 3	1	2' 00"		2t プルブイをスネか足首で挟んで 1tスイム	300	0:06:00
M-Swim	75 × 1	6	1' 20"		フォーミング	450	0:08:00
	25 × 1	6	0' 20"		ハード！！ 繰り返し	150	0:02:00
M-Swim	25 × 1	6	0' 30"		グライドキック	150	0:03:00
	75 × 1	6	1' 20"		スイム 繰り返し	450	0:08:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:55:30

テクニック

筋持久力

スピード
18_02_10



【テーマ】
●フォームチェック
●リカバリー動作

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	400 × 1	1	7' 50"		チョイス	400	0:07:50
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 サイドキック ももタッチ 90度静止 肩タッチ 90度静止 腿タッチ 繰り返し 右手 偶数 サイドキック ももタッチ 90度静止 肩タッチ 90度静止 腿タッチ 繰り返し 左手 ※ リカバリー動作確認	200	0:06:00
Swim	100 × 3	1	2' 00"		プルブイをスネか足首で挟んで ※丁寧に 体がぶれないように ドリル意識	300	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		てのひらが外側を向いた状態でクロール ※肘を下げない	200	0:06:00
Swim	100 × 3	1	2' 00"		2t プルブイをスネか足首で挟んで 1tスイム	300	0:06:00
M-Swim	75 × 1	6	1' 25"		フォーミング	450	0:08:30
	25 × 1	6	0' 25"		ハード！！ 繰り返し	150	0:02:30
M-Swim	25 × 1	5	0' 30"		グライドキック	125	0:02:30
	75 × 1	5	1' 25"		スイム 繰り返し	375	0:07:05
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:55:25

テクニック

筋持久力

スピード
18_02_10



【テーマ】
●フォームチェック
●リカバリー動作

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	400 × 1	1	8' 00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 サイドキック ももタッチ 90度静止 肩タッチ 90度静止 腿タッチ 繰り返し 右手 偶数 サイドキック ももタッチ 90度静止 肩タッチ 90度静止 腿タッチ 繰り返し 左手 ※ リカバリー動作確認	200	0:06:00
Swim	100 × 3	1	2' 10"		プルブイをスネか足首で挟んで ※丁寧に 体がぶれないように ドリル意識	300	0:06:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		てのひらが外側を向いた状態でクロール ※肘を下げない	200	0:06:00
Swim	100 × 3	1	2' 10"		2t プルブイをスネか足首で挟んで 1tスイム	300	0:06:30
M-Swim	75 × 1	5	1' 30"		フォーミング	375	0:07:30
	25 × 1	5	0' 25"		ハード！！ 繰り返し	125	0:02:05
M-Swim	25 × 1	5	0' 35"		グライドキック	125	0:02:55
	75 × 1	5	1' 30"		スイム 繰り返し	375	0:07:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:56:00

テクニック

筋持久力

スピード
18_02_10



【テーマ】

●フォームチェック

●リカバリー動作

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	400 × 1	1	8' 00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 サイドキック ももタッチ 90度静止 肩タッチ 90度静止 腿タッチ 繰り返し 右手 偶数 サイドキック ももタッチ 90度静止 肩タッチ 90度静止 腿タッチ 繰り返し 左手 ※ リカバリー動作確認	200	0:06:00
Swim	100 × 2	1	2' 15"		プルブイをスネか足首で挟んで ※丁寧に 体がぶれないように ドリル意識	200	0:04:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		てのひらが外側を向いた状態でクロール ※肘を下げない	200	0:06:00
Swim	100 × 2	1	2' 15"		1t プルブイをスネか足首で挟んで 1tスイム	200	0:04:30
M-Swim	75 × 1	6	1' 40"		フォーミング	450	0:10:00
	25 × 1	6	0' 30"		ハード！！ 繰り返し	150	0:03:00
M-Swim	25 × 1	5	0' 40"		グライドキック	125	0:03:20
	75 × 1	5	1' 40"		スイム 繰り返し	375	0:08:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:56:40

テクニック

筋持久力

スピード
18_02_10



【テーマ】

●フォームチェック

●リカバリー動作

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	400 × 1	1	8' 30"		チョイス	400	0:08:30
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 サイドキック ももタッチ 90度静止 肩タッチ 90度静止 腿タッチ 繰り返し 右手 偶数 サイドキック ももタッチ 90度静止 肩タッチ 90度静止 腿タッチ 繰り返し 左手 ※ リカバリー動作確認	200	0:06:40
Swim	100 × 2	1	2' 20"		プルブイをスネか足首で挟んで ※丁寧に 体がぶれないように ドリル意識	200	0:04:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		てのひらが外側を向いた状態でクロール ※肘を下げない	200	0:06:00
Swim	100 × 2	1	2' 20"		1t プルブイをスネか足首で挟んで 1tスイム	200	0:04:40
M-Swim	75 × 1	5	1' 45"		フォーミング	375	0:08:45
	25 × 1	5	0' 30"		ハード！！ 繰り返し	125	0:02:30
M-Swim	25 × 1	5	0' 40"		グライドキック	125	0:03:20
	75 × 1	5	1' 45"		スイム 繰り返し	375	0:08:45
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:56:50

テクニック

筋持久力

スピード
18_02_10



【テーマ】

●フォームチェック

●リカバリー動作

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	300 × 1	1	6' 40"		チョイス	300	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 サイドキック ももタッチ 90度静止 肩タッチ 90度静止 腿タッチ 繰り返し 右手 偶数 サイドキック ももタッチ 90度静止 肩タッチ 90度静止 腿タッチ 繰り返し 左手 ※ リカバリー動作確認	200	0:06:40
Swim	100 × 2	1	2' 40"		プルブイをスネか足首で挟んで ※丁寧に 体がぶれないように ドリル意識	200	0:05:20
Drill	25 × 8	1	0' 50"		てのひらが外側を向いた状態でクロール ※肘を下げない	200	0:06:40
Swim	100 × 2	1	2' 40"		1t プルブイをスネか足首で挟んで 1tスイム	200	0:05:20
M-Swim	75 × 1	5	1' 50"		フォーミング	375	0:09:10
	25 × 1	5	0' 40"		ハード！！ 繰り返し	125	0:03:20
M-Swim	25 × 1	4	0' 50"		グライドキック	100	0:03:20
	75 × 1	4	1' 50"		スイム 繰り返し	300	0:07:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:56:50