

テクニック

筋持久力

スピード
18_03_10



【テーマ】
●泳ぎ込み 200
●フィニッシュ動作

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 2	1	3' 50"		チョイス	400	0:07:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 サイドキック 右手フィニッシュ5回チェンジ 左手5回・小指から抜く12・5 スイム12.5 偶数 サイドキック 右手フィニッシュ5回チェンジ 左手5回・親指から抜く12・5 スイム12.5 ※押し切るイメージと強く押す動作	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 40"		フォーミング	100	0:01:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		フィニッシュスカーリング 左右交互12・5 スイム12.5 ※肘をねじって 親指を外側に向ける	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 40"		フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	50 × 8	1	1' 00"		ストレートアームハード ※フィニッシュ強く	400	0:08:00
M-Swim	25 × 4	3	0' 30"		1本バタフライ 3本クロール 繰り返し	300	0:06:00
Swim	200 × 5	1	3' 05"		ベースアップ	1000	0:15:25
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	0:55:25

テクニック

筋持久力

スピード
18_03_10



【テーマ】
●泳ぎ込み 200
●フィニッシュ動作

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 2	1	4' 00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 サイドキック 右手フィニッシュ5回チェンジ 左手5回・小指から抜く12・5 スイム12.5 偶数 サイドキック 右手フィニッシュ5回チェンジ 左手5回・親指から抜く12・5 スイム12.5 ※押し切るイメージと強く押す動作	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 45"		フォーミング	100	0:01:45
Drill	25 × 8	1	0' 45"		フィニッシュスカーリング 左右交互12・5 スイム12.5 ※肘をねじって 親指を外側に向ける	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 45"		フォーミング	100	0:01:45
M-Swim	50 × 8	1	1' 05"		ストレートアームハード ※フィニッシュ強く	400	0:08:40
M-Swim	25 × 4	3	0' 30"		1本バタフライ 3本クロール 繰り返し	300	0:06:00
Swim	200 × 4	1	3' 10"		ベースアップ	800	0:12:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:53:50

テクニック

筋持久力

スピード
18_03_10



【テーマ】
●泳ぎ込み 200
●フィニッシュ動作

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 2	1	4' 00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 サイドキック 右手フィニッシュ5回チェンジ 左手5回・小指から抜く12・5 スイム12.5 偶数 サイドキック 右手フィニッシュ5回チェンジ 左手5回・親指から抜く12・5 スイム12.5 ※押し切るイメージと強く押す動作	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 50"		フォーミング	100	0:01:50
Drill	25 × 8	1	0' 45"		フィニッシュスカーリング 左右交互12・5 スイム12.5 ※肘をねじって 親指を外側に向ける	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 50"		フォーミング	100	0:01:50
M-Swim	50 × 8	1	1' 05"		ストレートアームハード ※フィニッシュ強く	400	0:08:40
M-Swim	25 × 4	3	0' 35"		1本バタフライ 3本クロール 繰り返し	300	0:07:00
Swim	200 × 4	1	3' 30"		ベースアップ	800	0:14:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:56:20

テクニック

筋持久力

スピード
18_03_10



【テーマ】
●泳ぎ込み 200
●フィニッシュ動作

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 2	1	4' 10"		チョイス	400	0:08:20
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 サイドキック 右手フィニッシュ5回チェンジ 左手5回・小指から抜く12・5 スイム12.5 偶数 サイドキック 右手フィニッシュ5回チェンジ 左手5回・親指から抜く12・5 スイム12.5 ※押し切るイメージと強く押す動作	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 55"		フォーミング	100	0:01:55
Drill	25 × 8	1	0' 45"		フィニッシュスカーリング 左右交互12・5 スイム12.5 ※肘をねじって 親指を外側に向ける	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 55"		フォーミング	100	0:01:55
M-Swim	50 × 8	1	1' 10"		ストレートアームハード ※フィニッシュ強く	400	0:09:20
M-Swim	25 × 4	2	0' 40"		1本バタフライ 3本クロール 繰り返し	200	0:05:20
Swim	200 × 4	1	3' 45"		ベースアップ	800	0:15:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:56:50

テクニック

筋持久力

スピード
18_03_10



【テーマ】
●泳ぎ込み 200
●フィニッシュ動作

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 1	1	4' 30"		チョイス	200	0:04:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 サイドキック 右手フィニッシュ5回チェンジ 左手5回・小指から抜く12・5 スイム12. 5 偶数 サイドキック 右手フィニッシュ5回チェンジ 左手5回・親指から抜く12・5 スイム12. 5 ※押し切るイメージと強く押す動作	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	2' 10"		フォーミング	100	0:02:10
Drill	25 × 8	1	0' 50"		フィニッシュスカーリング 左右交互12・5 スイム12. 5 ※肘をねじって 親指を外側に向ける	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 10"		フォーミング	100	0:02:10
M-Swim	50 × 8	1	1' 15"		ストレートアームハード ※フィニッシュ強く	400	0:10:00
M-Swim	25 × 4	2	0' 40"		1本バタフライ 3本クロール 繰り返し	200	0:05:20
Swim	200 × 4	1	4' 00"		ベースアップ	800	0:16:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:55:50

テクニック

筋持久力

スピード
18_03_10



【テーマ】
●泳ぎ込み 200
●フィニッシュ動作

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 1	1	4' 45"		チョイス	200	0:04:45
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 サイドキック 右手フィニッシュ5回チェンジ 左手5回・小指から抜く12・5 スイム12.5 偶数 サイドキック 右手フィニッシュ5回チェンジ 左手5回・親指から抜く12・5 スイム12.5 ※押し切るイメージと強く押す動作	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 20"		フォーミング	100	0:02:20
Drill	25 × 8	1	0' 55"		フィニッシュスカーリング 左右交互12・5 スイム12.5 ※肘をねじって 親指を外側に向ける	200	0:07:20
Swim	100 × 1	1	2' 20"		フォーミング	100	0:02:20
M-Swim	50 × 6	1	1' 30"		ストレートアームハード ※フィニッシュ強く	300	0:09:00
M-Swim	25 × 4	2	0' 45"		1本バタフライ 3本クロール 繰り返し	200	0:06:00
Swim	200 × 3	1	4' 20"		ベースアップ	600	0:13:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2000	0:54:25