

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_03_17



- 【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 右手体側 左手クロール12.5 スイム12.5 偶数 左手体側 右手クロール12.5 スイム12.5 ※ローリング中に体側の手を水面に出して3秒キープ	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"		キャッチアップ 親指から抜く ※しっかりと押しきる	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 40"		フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	50 × 1	5	1' 00"		頑張ろう！！ 繰り返し	250	0:05:00
	150 × 1	5	2' 15"			750	0:11:15
Swim	200 × 4	1	3' 05"		ベースアップ	800	0:12:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2900	0:54:35

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_03_17



- 【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 右手体側 左手クロール12.5 スイム12.5 偶数 左手体側 右手クロール12.5 スイム12.5 ※ローリング中に体側の手を水面に出して3秒キープ	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"		キャッチアップ 親指から抜く ※しっかりと押しきる	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 45"		フォーミング	100	0:01:45
M-Swim	50 × 1	5	1' 10"		頑張ろう！！ 繰り返し	250	0:05:50
	150 × 1	5	2' 20"			750	0:11:40
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						2900	0:56:40

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_03_17



- 【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 右手体側 左手クロール12.5 スイム12.5 偶数 左手体側 右手クロール12.5 スイム12.5 ※ローリング中に体側の手を水面に出して3秒キープ	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"		キャッチアップ 親指から抜く ※しっかりと押しきる	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 50"		フォーミング	100	0:01:50
M-Swim	50 × 1	4	1' 10"		頑張ろう！！ 繰り返し	200	0:04:40
	150 × 1	4	2' 30"			600	0:10:00
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						2700	0:55:20

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_03_17



- 【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 右手体側 左手クロール12.5 スイム12.5 偶数 左手体側 右手クロール12.5 スイム12.5 ※ローリング中に体側の手を水面に出して3秒キープ	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"		キャッチアップ 親指から抜く ※しっかりと押しきる	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 55"		フォーミング	100	0:01:55
M-Swim	50 × 1	3	1' 20"		頑張ろう！！ 繰り返し	150	0:04:00
	150 × 1	3	2' 40"			450	0:08:00
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	0:54:10

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_03_17



- 【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' 50"		奇数 右手体側 左手クロール12.5 スイム12.5 偶数 左手体側 右手クロール12.5 スイム12.5 ※ローリング中に体側の手を水面に出して3秒キープ	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 10"		フォーミング	100	0:02:10
Drill	25 × 8	1	0' 50"		キャッチアップ 親指から抜く ※しっかりと押しきる	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 10"		フォーミング	100	0:02:10
M-Swim	50 × 1	3	1' 30"		頑張ろう！！ 繰り返し	150	0:04:30
	150 × 1	3	2' 50"			450	0:08:30
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	0:54:10

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_03_17



- 【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 右手体側 左手クロール12.5 スイム12.5 偶数 左手体側 右手クロール12.5 スイム12.5 ※ローリング中に体側の手を水面に出して3秒キープ	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"		キャッチアップ 親指から抜く ※しっかりと押しきる	200	0:07:20
Swim	100 × 1	1	2' 20"		フォーミング	100	0:02:20
M-Swim	50 × 1	3	1' 40"		頑張ろう！！ 繰り返し	150	0:05:00
	150 × 1	3	3' 30"			450	0:10:30
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						2100	0:54:55