

テクニック

筋持久力

スピード

18_03_24



【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' 50"		奇数 後ろ向きスカーリング 偶数 フィニッシュスカーリング ※プルブイ フィニッシュスカーリングの形を覚える	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	1' 40"		フォーミング	100	0:01:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 右手フィニッシュスカーリング 左手クロール 偶数 左手フィニッシュスカーリング 右手クロール ※スカーリングは止めないように 入水時にしっかりとスカーリング	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 40"		フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	25 × 4	3	1' 00"		ハード！！ タッチ後に心拍数チェック ※10秒間で30を目指そう レスト30"	300	0:12:00
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						2400	0:54:05

テクニック

筋持久力

スピード
18_03_24



- 【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' 50"		奇数 後ろ向きスカーリング 偶数 フィニッシュスカーリング ※プルブイ フィニッシュスカーリングの形を覚える	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	1' 45"		フォーミング	100	0:01:45
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 右手フィニッシュスカーリング 左手クロール 偶数 左手フィニッシュスカーリング 右手クロール ※スカーリングは止めないように 入水時にしっかりとスカーリング	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 45"		フォーミング	100	0:01:45
M-Swim	25 × 4	3	1' 00"		ハード！！ タッチ後に心拍数チェック ※10秒間で30を目指そう レスト30"	300	0:12:00
Swim	200 × 5	1	3' 10"		ベースアップ	1000	0:15:50
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:55:00

テクニック

筋持久力

スピード
18_03_24



【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' 55"		奇数 後ろ向きスカーリング 偶数 フィニッシュスカーリング ※プルブイ フィニッシュスカーリングの形を覚える	200	0:07:20
Swim	100 × 1	1	1' 50"		フォーミング	100	0:01:50
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 右手フィニッシュスカーリング 左手クロール 偶数 左手フィニッシュスカーリング 右手クロール ※スカーリングは止めないように 入水時にしっかりとスカーリング	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 50"		フォーミング	100	0:01:50
M-Swim	25 × 4	3	1' 00"		ハード！！ タッチ後に心拍数チェック ※10秒間で30を目指そう レスト30"	300	0:12:00
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						2200	0:54:00

テクニック

筋持久力

スピード
18_03_24



【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' 55"		奇数 後ろ向きスカーリング 偶数 フィニッシュスカーリング ※プルブイ フィニッシュスカーリングの形を覚える	200	0:07:20
Swim	100 × 1	1	1' 55"		フォーミング	100	0:01:55
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 右手フィニッシュスカーリング 左手クロール 偶数 左手フィニッシュスカーリング 右手クロール ※スカーリングは止めないように 入水時にしっかりとスカーリング	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 55"		フォーミング	100	0:01:55
M-Swim	25 × 4	3	1' 00"		ハード！！ タッチ後に心拍数チェック ※10秒間で30を目指そう レスト30"	300	0:12:00
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						2200	0:55:30

テクニック

筋持久力

スピード
18_03_24



【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	1' 00"		奇数 後ろ向きスカーリング 偶数 フィニッシュスカーリング ※プルブイ フィニッシュスカーリングの形を覚える	200	0:08:00
Swim	100 × 1	1	2' 10"		フォーミング	100	0:02:10
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 右手フィニッシュスカーリング 左手クロール 偶数 左手フィニッシュスカーリング 右手クロール ※スカーリングは止めないように 入水時にしっかりとスカーリング	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 10"		フォーミング	100	0:02:10
M-Swim	25 × 4	3	1' 00"		ハード！！ タッチ後に心拍数チェック ※10秒間で30を目指そう レスト30"	300	0:12:00
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						2000	0:54:30

テクニック

筋持久力

スピード
18_03_24



【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	1' 00"		奇数 後ろ向きスカーリング 偶数 フィニッシュスカーリング ※プルブイ フィニッシュスカーリングの形を覚える	200	0:08:00
Swim	100 × 1	1	2' 20"		フォーミング	100	0:02:20
Drill	25 × 8	1	0' 55"		奇数 右手フィニッシュスカーリング 左手クロール 偶数 左手フィニッシュスカーリング 右手クロール ※スカーリングは止めないように 入水時にしっかりとスカーリング	200	0:07:20
Swim	100 × 1	1	2' 20"		フォーミング	100	0:02:20
M-Swim	25 × 4	2	1' 00"		ハード！！ タッチ後に心拍数チェック ※10秒間で30を目指そう レスト30"	200	0:08:00
Swim	200 × 4	1	4' 20"		ベースアップ	800	0:17:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1900	0:53:05