

実践

筋持久力

スピード
18_04_07

【テーマ】

- ベースアップ 100
- 動作確認
- 実践形式の泳ぎ

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 00"		チョイス	400	0:08:00
	25 × 8	1	0' 40"		奇数 バタフライ 偶数クロール	200	0:05:20
M-Swim	40 × 6	3	0' 50"		20 ^{フル} ハード 5 ^{フル} ラインでターン 20前呼吸1/2 レスト30"	720	0:15:00
Swim	50 × 1	1	1' 00"		イージー	50	0:01:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 右手ムーブスカーリング 左手スイム 偶数 左手ムーブスカーリング 右手スイム ※しっかりとスイムの軌道をスカーリングで	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 40"		フォーミング	100	0:01:40
Drill	50 × 8	1	1' 10"		キャッチスカーリング 斜め前を見て12.5 顔あげて12.5 スイム25 ※目線の位置を少し高くして 腰が落ちないように	400	0:09:20
Swim	100 × 1	1	1' 40"		フォーミング	100	0:01:40
Swim	100 × 4	1	1' 25"		スピードベースを上げて	400	0:05:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2670	0:56:40

実践

筋持久力

スピード
18_04_07

【テーマ】

- ベースアップ 100
- 動作確認
- 実践形式の泳ぎ

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 00"		チョイス	400	0:08:00
	25 × 8	1	0' 40"		奇数 バタフライ 偶数クロール	200	0:05:20
M-Swim	40 × 6	3	0' 55"		20 ^{スル} ハード 5 ^{スル} ラインでターン 20前呼吸1/2 レスト30"	720	0:16:30
Swim	50 × 1	1	1' 00"		イージー	50	0:01:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 右手ムーブスカーリング 左手スイム 偶数 左手ムーブスカーリング 右手スイム ※しっかりとスイムの軌道をスカーリングで	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 40"		フォーミング	100	0:01:40
Drill	50 × 8	1	1' 10"		キャッチスカーリング 斜め前を見て12.5 顔あげて12.5 スイム25 ※目線の位置を少し高くして 腰が落ちないように	400	0:09:20
Swim	100 × 1	1	1' 40"		フォーミング	100	0:01:40
Swim	100 × 3	1	1' 30"		スピードベースを上げて	300	0:04:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2570	0:57:00

実践

筋持久力

スピード
18_04_07

【テーマ】

●ベースアップ 100

●動作確認

●実践形式の泳ぎ

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 05"		チョイス	300	0:06:15
	25 × 8	1	0' 40"		奇数 バタフライ 偶数クロール	200	0:05:20
M-Swim	40 × 6	3	1' 00"		20 ^ス ルハード 5 ^ス ルラインでターン 20前呼吸1/2 レスト30"	720	0:18:00
Swim	50 × 1	1	1' 00"		イージー	50	0:01:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 右手ムーブスカーリング 左手スイム 偶数 左手ムーブスカーリング 右手スイム ※しっかりとスイムの軌道をスカーリングで	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 45"		フォーミング	100	0:01:45
Drill	50 × 7	1	1' 15"		キャッチスカーリング 斜め前を見て12.5 顔あげて12.5 スイム25 ※目線の位置を少し高くして 腰が落ちないように	350	0:08:45
Swim	100 × 1	1	1' 45"		フォーミング	100	0:01:45
Swim	100 × 3	1	1' 40"		スピードベースを上げて	300	0:05:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2420	0:56:50

実践

筋持久力

スピード
18_04_07

【テーマ】

●ベースアップ 100

●動作確認

●実践形式の泳ぎ

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 10"		チョイス	300	0:06:30
	25 × 8	1	0' 45"		奇数 バタフライ 偶数クロール	200	0:06:00
M-Swim	40 × 5	3	1' 05"		20 ^ス ルハード 5 ^ス ルラインでターン 20前呼吸1/2 レスト30"	600	0:16:15
Swim	50 × 1	1	1' 00"		イージー	50	0:01:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 右手ムーブスカーリング 左手スイム 偶数 左手ムーブスカーリング 右手スイム ※しっかりとスイムの軌道をスカーリングで	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 50"		フォーミング	100	0:01:50
Drill	50 × 6	1	1' 20"		キャッチスカーリング 斜め前を見て12.5 顔あげて12.5 スイム25 ※目線の位置を少し高くして 腰が落ちないように	300	0:08:00
Swim	100 × 1	1	1' 50"		フォーミング	100	0:01:50
Swim	100 × 3	1	1' 45"		スピードベースを上げて	300	0:05:15
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2250	0:55:40

実践

筋持久力

スピード
18_04_07

【テーマ】

●ベースアップ 100

●動作確認

●実践形式の泳ぎ

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 20"		チョイス	300	0:07:00
	25 × 6	1	0' 45"		奇数 バタフライ 偶数クロール	150	0:04:30
M-Swim	40 × 5	3	1' 10"		20 ^{ストローク} ハード 5 ^{ストローク} ラインでターン 20前呼吸1/2 レスト30"	600	0:17:30
Swim	50 × 1	1	1' 00"		イージー	50	0:01:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 右手ムーブスカーリング 左手スイム 偶数 左手ムーブスカーリング 右手スイム ※しっかりとスイムの軌道をスカーリングで	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 00"		フォーミング	100	0:02:00
Drill	50 × 6	1	1' 20"		キャッチスカーリング 斜め前を見て12.5 顔あげて12.5 スイム25 ※目線の位置を少し高くして 腰が落ちないように	300	0:08:00
Swim	100 × 1	1	1' 50"		フォーミング	100	0:01:50
Swim	100 × 3	1	1' 55"		スピードベースを上げて	300	0:05:45
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:57:15

実践

筋持久力

スピード
18_04_07

【テーマ】

- ベースアップ 100
- 動作確認
- 実践形式の泳ぎ

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 2	1	2' 30"		チョイス	200	0:05:00
	25 × 6	1	0' 50"		奇数 バタフライ 偶数クロール	150	0:05:00
M-Swim	40 × 4	3	1' 20"		20 ^{スル} ハード 5 ^{スル} ラインでターン 20前呼吸1/2 レスト30"	480	0:16:00
Swim	50 × 1	1	1' 00"		イージー	50	0:01:00
Drill	25 × 8	1	0' 55"		奇数 右手ムーブスカーリング 左手スイム 偶数 左手ムーブスカーリング 右手スイム ※しっかりとスイムの軌道をスカーリングで	200	0:07:20
Swim	100 × 1	1	2' 15"		フォーミング	100	0:02:15
Drill	50 × 4	1	1' 30"		キャッチスカーリング 斜め前を見て12.5 顔あげて12.5 スイム25 ※目線の位置を少し高くして 腰が落ちないように	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	2' 15"		フォーミング	100	0:02:15
Swim	100 × 3	1	2' 10"		スピードベースを上げて	300	0:06:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1880	0:54:20