

実践

筋持久力

スピード
18_04_14



- 【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	200 × 2	1	4' 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	75 × 12	1	1' 15"		壁キック5秒ハード～ヘッドアップ25 スイム50	900	0:15:00
Swim	50 × 1	1	1' 00"		イージー	50	0:01:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		キャッチスカーリング10回 プルスカーリング10回 フィニッシュスカーリング10回～スイム ※スカーリングの位置をしっかりと分けて	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"		板キャッチアップ ※丁寧に	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 40"		フォーミング	100	0:01:40
Swim	100 × 3	2	1' 25"		スピードベースを上げて レスト15"	600	0:08:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2850	0:56:10

実践

筋持久力

スピード
18_04_14



【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	200 × 2	1	4' 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	75 × 10	1	1' 20"		壁キック5秒ハード～ヘッドアップ25 スイム50	750	0:13:20
Swim	50 × 1	1	1' 00"		イージー	50	0:01:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		キャッチスカーリング10回 プルスカーリング10回 フィニッシュスカーリング10回～スイム ※スカーリングの位置をしっかりと分けて	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"		板キャッチアップ ※丁寧に	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 40"		フォーミング	100	0:01:40
Swim	100 × 3	2	1' 35"		スピードベースを上げて レスト15"	600	0:09:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:55:30

実践

筋持久力

スピード
18_04_14



【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	200 × 2	1	4' 05"		チョイス	400	0:08:10
	25 × 8	1	0' 40"		奇数 バタフライ 偶数クロール	200	0:05:20
M-Swim	75 × 10	1	1' 30"		壁キック5秒ハード～ヘッドアップ25 スイム50	750	0:15:00
Swim	50 × 1	1	1' 00"		イージー	50	0:01:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		キャッチスカーリング10回 プルスカーリング10回 フィニッシュスカーリング10回～スイム ※スカーリングの位置をしっかりと分けて	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"		板キャッチアップ ※丁寧に	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 45"		フォーミング	100	0:01:45
Swim	100 × 2	2	1' 40"		スピードベースを上げて レスト20"	400	0:06:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:54:40

実践

筋持久力

スピード
18_04_14



【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	200 × 1	1	4' 10"		チョイス	200	0:04:10
	25 × 8	1	0' 45"		奇数 バタフライ 偶数クロール	200	0:06:00
M-Swim	75 × 10	1	1' 40"		壁キック5秒ハード～ヘッドアップ25 スイム50	750	0:16:40
Swim	50 × 1	1	1' 00"		イージー	50	0:01:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		キャッチスカーリング10回 プルスカーリング10回 フィニッシュスカーリング10回～スイム ※スカーリングの位置をしっかりと分けて	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	1' 50"		フォーミング	100	0:01:50
Drill	25 × 8	1	0' 50"		板キャッチアップ ※丁寧に	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	1' 50"		フォーミング	100	0:01:50
Swim	100 × 2	2	1' 45"		スピードベースを上げて レスト20"	400	0:07:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:54:50

実践

筋持久力

スピード
18_04_14

【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	200 × 1	1	4' 20"		チョイス	200	0:04:20
	25 × 8	1	0' 45"		奇数 バタフライ 偶数クロール	200	0:06:00
M-Swim	75 × 10	1	1' 45"		壁キック5秒ハード～ヘッドアップ25 スイム50	750	0:17:30
Swim	50 × 1	1	1' 00"		イージー	50	0:01:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		キャッチスカーリング10回 プルスカーリング10回 フィニッシュスカーリング10回～スイム ※スカーリングの位置をしっかりと分けて	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 00"		フォーミング	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		板キャッチアップ ※丁寧に	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	1' 50"		フォーミング	100	0:01:50
Swim	100 × 2	2	1' 55"		スピードベースを上げて レスト20"	400	0:07:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:56:40

実践

筋持久力

スピード
18_04_14

【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	200 × 1	1	4' 30"		チョイス	200	0:04:30
	25 × 6	1	0' 50"		奇数 バタフライ 偶数クロール	150	0:05:00
M-Swim	75 × 8	1	1' 50"		壁キック5秒ハード～ヘッドアップ25 スイム50	600	0:14:40
Swim	50 × 1	1	1' 00"		イージー	50	0:01:00
Drill	25 × 8	1	0' 55"		キャッチスカーリング10回 プルスカーリング10回 フィニッシュスカーリング10回～スイム ※スカーリングの位置をしっかりと分けて	200	0:07:20
Swim	100 × 1	1	2' 15"		フォーミング	100	0:02:15
Drill	25 × 8	1	0' 50"		板キャッチアップ ※丁寧に	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 15"		フォーミング	100	0:02:15
Swim	100 × 2	2	2' 10"		スピードベースを上げて レスト20"	400	0:08:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:55:20