

テクニック

スタミナ

筋持久力  
18\_08\_18



- 【テーマ】  
●スピードアップ 25  
●動作確認

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	1' 55"		チョイス	400	0:07:40
	25 × 8	1	0' 40"		バタフライ・背泳ぎ 繰り返し	200	0:05:20
M-Swim	50 × 1	6	0' 40"		ハード パドル	300	0:04:00
	150 × 1	6	2' 15"		フォーミング 3S続けて レスト60"	900	0:13:30
Swim	100 × 1	1	1' 40"		ゆっくり	100	0:01:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで12回以上	200	0:06:00
Swim	100 × 2	1	1' 45"		フォーミング	200	0:03:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 右手ドックパドル 左手フィニッシュ 偶数 右手フィニッシュ 左手ドックパドル ※タイミングを意識 必ずフラットになる	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 45"		フォーミング	100	0:01:45
Swim	25 × 4	3	0' 20"		レスト30"	300	0:04:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3000	0:56:25

テクニック

スタミナ

筋持久力  
18\_08\_18



- 【テーマ】  
●スピードアップ 25  
●動作確認

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"		バタフライ・背泳ぎ 繰り返し	200	0:05:20
M-Swim	50 × 1	6	0' 40"		ハード パドル	300	0:04:00
	150 × 1	6	2' 30"		フォーミング 3S続けて レスト60"	900	0:15:00
Swim	100 × 1	1	1' 40"		ゆっくり	100	0:01:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで12回以上	200	0:06:00
Swim	100 × 2	1	1' 45"		フォーミング	200	0:03:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 右手ドックパドル 左手フィニッシュ 偶数 右手フィニッシュ 左手ドックパドル ※タイミングを意識 必ずフラットになる	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 45"		フォーミング	100	0:01:45
Swim	25 × 3	4	0' 20"		レスト30"	300	0:04:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3000	0:58:15

テクニック

スタミナ

筋持久力  
18\_08\_18



- 【テーマ】  
●スピードアップ 25  
●動作確認

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' 45"		バタフライ・背泳ぎ 繰り返し	200	0:06:00
M-Swim	50 × 1	5	0' 45"		ハード パドル	250	0:03:45
	150 × 1	5	2' 45"		フォーミング 3S続けて レスト60"	750	0:13:45
Swim	100 × 1	1	1' 50"		ゆっくり	100	0:01:50
Drill	25 × 8	1	0' 50"		ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで12回以上	200	0:06:40
Swim	100 × 2	1	1' 50"		フォーミング	200	0:03:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 右手ドックパドル 左手フィニッシュ 偶数 右手フィニッシュ 左手ドックパドル ※タイミングを意識 必ずフラットになる	200	0:06:00
Swim	100 × 2	1	1' 50"		フォーミング	200	0:03:40
Swim	25 × 2	3	0' 20"		レスト30"	150	0:02:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2650	0:56:35

テクニック

スタミナ

筋持久力  
18\_08\_18



- 【テーマ】  
●スピードアップ 25  
●動作確認

D

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 × 6	1	0' 45"		バタフライ・背泳ぎ 繰り返し	150	0:04:30
M-Swim	50 × 1	5	0' 45"		ハード パドル	250	0:03:45
	150 × 1	5	2' 50"		フォーミング 3S続けて レスト60"	750	0:14:10
Swim	100 × 1	1	1' 50"		ゆっくり	100	0:01:50
Drill	25 × 8	1	0' 50"		ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで12回以上	200	0:06:40
Swim	100 × 2	1	1' 50"		フォーミング	200	0:03:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 右手ドックパドル 左手フィニッシュ 偶数 右手フィニッシュ 左手ドックパドル ※タイミングを意識 必ずフラットになる	200	0:06:40
Swim	100 × 2	1	1' 55"		フォーミング	200	0:03:50
Swim	25 × 4	2	0' 25"		レスト20"	200	0:03:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2650	0:57:40

テクニック

スタミナ

筋持久力  
18\_08\_18



- 【テーマ】
- スピードアップ 25
  - 動作確認

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 15"		チョイス	300	0:06:45
	25 × 6	1	0' 45"		バタフライ・背泳ぎ 繰り返し	150	0:04:30
M-Swim	50 × 1	5	0' 50"		ハード パドル	250	0:04:10
	150 × 1	5	3' 00"		フォーミング 3S続けて レスト60"	750	0:15:00
Swim	100 × 1	1	2' 05"		ゆっくり	100	0:02:05
Drill	25 × 8	1	0' 50"		ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで12回以上	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 05"		フォーミング	100	0:02:05
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 右手ドックパドル 左手フィニッシュ 偶数 右手フィニッシュ 左手ドックパドル ※タイミングを意識 必ずフラットになる	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 05"		フォーミング	100	0:02:05
Swim	25 × 4	2	0' 25"		レスト30"	200	0:03:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
<b>Total</b>						<b>2450</b>	<b>0:56:20</b>

テクニック

スタミナ

筋持久力  
18\_08\_18



- 【テーマ】
- スピードアップ 25
  - 動作確認

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"		バタフライ・背泳ぎ 繰り返し	150	0:05:00
M-Swim	50 × 1	4	1' 05"		ハード パドル	200	0:04:20
	150 × 1	4	3' 30"		フォーミング 2S続けて レスト60"	600	0:14:00
Swim	100 × 1	1	2' 20"		ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25 × 8	1	0' 55"		ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで12回以上	200	0:07:20
Swim	100 × 1	1	2' 20"		フォーミング	100	0:02:20
Drill	25 × 8	1	0' 55"		奇数 右手ドックパドル 左手フィニッシュ 偶数 右手フィニッシュ 左手ドックパドル ※タイミングを意識 必ずフラットになる	200	0:07:20
Swim	100 × 1	1	2' 20"		フォーミング	100	0:02:20
Swim	25 × 4	1	0' 30"		頑張ろう！！	100	0:02:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2050	0:55:00