

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_08_25



- 【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	200 × 1	3	2' 50"		パドル	600	0:08:30
	200 × 1	3	3' 10"		スイム 繰り返し	600	0:09:30
Swim	100 × 1	1	1' 40"		ゆっくり	100	0:01:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		体側 サイドキック 横向きクロール 奇数 右向き 偶数 左向き ※キャッチ・プル・フィニッシュまで水面に肘が出ないように	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 左手体側 右手クロール 偶数 右手体側 左手クロール ※前を見て 横呼吸	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	0:56:55

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_08_25



- 【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	200 × 1	3	3' 00"		パドル	600	0:09:00
	200 × 1	3	3' 20"		スイム 繰り返し	600	0:10:00
Swim	100 × 1	1	1' 40"		ゆっくり	100	0:01:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		体側 サイドキック 横向きクロール 奇数 右向き 偶数 左向き ※キャッチ・プル・フィニッシュまで水面に肘が出ないように	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 左手体側 右手クロール 偶数 右手体側 左手クロール ※前を見て 横呼吸	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_25



- 【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	200 × 1	3	3' 10"		パドル	600	0:09:30
	200 × 1	3	3' 40"		スイム 繰り返し	600	0:11:00
Swim	100 × 1	1	1' 50"		ゆっくり	100	0:01:50
Drill	25 × 8	1	0' 50"		体側 サイドキック 横向きクロール 奇数 右向き 偶数 左向き ※キャッチ・プル・フィニッシュまで水面に肘が出ないように	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' 45"		奇数 左手体側 右手クロール 偶数 右手体側 左手クロール ※前を見て 横呼吸	200	0:06:00
Swim	100 × 2	1	1' 50"		フォーミング	200	0:03:40
Swim	25 × 2	4	0' 20"		レスト30"	200	0:02:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	0:58:25

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_08_25



- 【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	200 × 1	3	3' 30"		パドル	600	0:10:30
	200 × 1	3	3' 50"		スイム 繰り返し	600	0:11:30
Swim	100 × 1	1	1' 50"		ゆっくり	100	0:01:50
Drill	25 × 8	1	0' 50"		体側 サイドキック 横向きクロール 奇数 右向き 偶数 左向き ※キャッチ・プル・フィニッシュまで水面に肘が出ないように	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"		奇数 左手体側 右手クロール 偶数 右手体側 左手クロール ※前を見て 横呼吸	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	1' 55"		フォーミング	100	0:01:55
Swim	25 × 4	3	0' 25"		レスト20"	300	0:05:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2750	0:59:40

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_08_25



- 【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	200 × 1	2	3' 50"		パドル	400	0:07:40
	200 × 1	2	4' 10"		スイム 繰り返し	400	0:08:20
Swim	100 × 1	1	2' 05"		ゆっくり	100	0:02:05
Drill	25 × 8	1	0' 50"		体側 サイドキック 横向きクロール 奇数 右向き 偶数 左向き ※キャッチ・プル・フィニッシュまで水面に肘が出ないように	200	0:06:40
Swim	100 × 2	1	2' 05"		フォーミング	200	0:04:10
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 左手体側 右手クロール 偶数 右手体側 左手クロール ※前を見て 横呼吸	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 05"		フォーミング	100	0:02:05
Swim	25 × 4	3	0' 25"		レスト30"	300	0:05:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2450	0:56:55

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_08_25



- 【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	200 × 1	2	4' 10"		パドル	400	0:08:20
	200 × 1	2	4' 30"		スイム 繰り返し	400	0:09:00
Swim	100 × 1	1	2' 20"		ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25 × 8	1	0' 55"		体側 サイドキック 横向きクロール 奇数 右向き 偶数 左向き ※キャッチ・プル・フィニッシュまで水面に肘が出ないように	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 左手体側 右手クロール 偶数 右手体側 左手クロール ※前を見て 横呼吸	200	0:07:20
Swim	100 × 1	1	2' 20"		フォーミング	100	0:02:20
Swim	25 × 4	2	0' 30"		頑張ろう！！	200	0:04:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2150	0:56:00