

テクニック

スタミナ

筋持久力  
18\_09\_01



- 【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	50 × 8	1	1'00"		チョイス	400	0:08:00
	25 × 8	1	0'40"		片手バタフライ 交互	200	0:05:20
M-Swim	100 × 1	4	1'25"		スイム	400	0:05:40
	300 × 1	4	4'10"		パドル 2s レスト30"	1200	0:16:40
Swim	100 × 1	1	1'40"		ゆっくり	100	0:01:40
Drill	25 × 8	1	0'45"		サイドキック6秒チェンジ ※90度横向き 体に対してフラットなキックを	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"		奇数 左手体側 右手クロール12.5 スイム12.5 偶数 右手体側 左手クロール12.5 スイム12.5 ※前を見て 横呼吸 スイムも横呼吸	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						3300	0:59:50

テクニック

スタミナ

筋持久力  
18\_09\_01



【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	50 × 8	1	1'00"		チョイス	400	0:08:00
	25 × 8	1	0'40"		片手バタフライ 交互	200	0:05:20
M-Swim	100 × 1	4	1'30"		スイム	400	0:06:00
	300 × 1	4	4'20"		パドル 2s レスト30"	1200	0:17:20
Swim	100 × 1	1	1'40"		ゆっくり	100	0:01:40
Drill	25 × 8	1	0'45"		サイドキック6秒チェンジ ※90度横向き 体に対してフラットなキックを	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"		奇数 左手体側 右手クロール12.5 スイム12.5 偶数 右手体側 左手クロール12.5 スイム12.5 ※前を見て 横呼吸 スイムも横呼吸	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
<b>Total</b>						<b>3300</b>	<b>1:00:50</b>

テクニック

スタミナ

筋持久力  
18\_09\_01



- 【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	50 × 6	1	1'05"		チョイス	300	0:06:30
	25 × 8	1	0'40"		片手バタフライ 交互	200	0:05:20
M-Swim	100 × 1	3	1'40"		スイム	300	0:05:00
	300 × 1	3	4'45"		パドル 2s レスト30"	900	0:14:15
Swim	100 × 1	1	1'50"		ゆっくり	100	0:01:50
Drill	25 × 8	1	0'50"		サイドキック6秒チェンジ ※90度横向き 体に対してフラットなキックを	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12.5 スイム12.5 偶数 右手体側 左手クロール12.5 スイム12.5 ※前を見て 横呼吸 スイムも横呼吸	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
<b>Total</b>						<b>2800</b>	<b>0:56:45</b>

テクニック

スタミナ

筋持久力  
18\_09\_01



- 【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	50 × 6	1	1'05"		チョイス	300	0:06:30
	25 × 6	1	0'40"		片手バタフライ 交互	150	0:04:00
M-Swim	100 × 1	3	1'50"		スイム	300	0:05:30
	300 × 1	3	5'15"		パドル 2s レスト30"	900	0:15:45
Swim	100 × 1	1	1'50"		ゆっくり	100	0:01:50
Drill	25 × 8	1	0'50"		サイドキック6秒チェンジ ※90度横向き 体に対してフラットなキックを	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12.5 スイム12.5 偶数 右手体側 左手クロール12.5 スイム12.5 ※前を見て 横呼吸 スイムも横呼吸	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	0:58:40

テクニック

スタミナ

筋持久力  
18\_09\_01



- 【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	50 × 4	1	1' 10"		チョイス	200	0:04:40
	25 × 6	1	0' 45"		片手バタフライ 交互	150	0:04:30
M-Swim	100 × 1	3	2' 00"		スイム	300	0:06:00
	300 × 1	3	5' 45"		パドル 2s レスト30"	900	0:17:15
Swim	100 × 1	1	2' 05"		ゆっくり	100	0:02:05
Drill	25 × 8	1	0' 50"		サイドキック6秒チェンジ ※90度横向き 体に対してフラットなキックを	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 左手体側 右手クロール12.5 スイム12.5 偶数 右手体側 左手クロール12.5 スイム12.5 ※前を見て 横呼吸 スイムも横呼吸	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
<b>Total</b>						<b>2650</b>	<b>1:00:00</b>

テクニック

スタミナ

筋持久力  
18\_09\_01



- 【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	50 × 4	1	1' 20"		チョイス	200	0:05:20
	25 × 4	1	0' 45"		片手バタフライ 交互	100	0:03:00
M-Swim	100 × 1	3	2' 15"		スイム	300	0:06:45
	300 × 1	3	6' 00"		パドル 2s レスト30"	900	0:18:00
Swim	100 × 1	1	2' 20"		ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25 × 8	1	0' 55"		サイドキック6秒チェンジ ※90度横向き 体に対してフラットなキックを	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12.5 スイム12.5 偶数 右手体側 左手クロール12.5 スイム12.5 ※前を見て 横呼吸 スイムも横呼吸	200	0:07:20
Swim	100 × 1	1	2' 20"		フォーミング	100	0:02:20
Swim	25 × 4	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						2400	0:59:45