

テクニック

スピード

筋持久力
18_09_22



- 【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	2' 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	25 × 2	4	0' 20"		↓頑張ろう！！ レスト30"	200	0:02:40
	50 × 2	4	0' 40"			400	0:05:20
	100 × 2	4	1' 25"			800	0:11:20
Swim	100 × 1	1	1' 40"		ゆっくり	100	0:01:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		キャッチスカーリング 4本 板を胸の下 4本 板無し ※顔を上げて 前を向いて	200	0:06:40
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 偶数 右手体側 左手クロール ※前を向いて 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						3100	0:57:30

テクニック

スピード

筋持久力
18_09_22



- 【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"		片手バタフライ 交互	200	0:05:20
M-Swim	25 × 2	3	0' 20"		↓頑張ろう！！	150	0:02:00
	50 × 2	3	0' 45"			300	0:04:30
	100 × 2	3	1' 35"			600	0:09:30
					レスト30"		
Swim	100 × 1	1	1' 40"		ゆっくり	100	0:01:40
Drill	25 × 8	1	0' 55"		キャッチスカーリング 4本 板を胸の下 4本 板無し ※顔を上げて 前を向いて	200	0:07:20
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 偶数 右手体側 左手クロール ※前を向いて 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						2750	0:54:50

テクニック

スピード

筋持久力
18_09_22



- 【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 × 4	1	2' 05"		チョイス	400	0:08:20
	25 × 8	1	0' 40"		片手バタフライ 交互	200	0:05:20
M-Swim	25 × 2	3	0' 25"		↓頑張ろう！！ レスト30"	150	0:02:30
	50 × 2	3	0' 45"			300	0:04:30
	100 × 2	3	1' 45"			600	0:10:30
Swim	100 × 1	1	1' 40"		ゆっくり	100	0:01:40
Drill	25 × 8	1	0' 55"		キャッチスカーリング 4本 板を胸の下 4本 板無し ※顔を上げて 前を向いて	200	0:07:20
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 偶数 右手体側 左手クロール ※前を向いて 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 × 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						2600	0:54:40

テクニック

スピード

筋持久力
18_09_22



- 【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 × 8	1	0' 40"		片手バタフライ 交互	200	0:05:20
M-Swim	25 × 2	3	0' 25"		↓頑張ろう！！ レスト30"	150	0:02:30
	50 × 2	3	0' 50"			300	0:05:00
	100 × 2	3	1' 50"			600	0:11:00
Swim	100 × 1	1	1' 50"		ゆっくり	100	0:01:50
Drill	25 × 8	1	0' 55"		キャッチスカーリング 4本 板を胸の下 4本 板無し ※顔を上げて 前を向いて	200	0:07:20
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 ※前を向いて 横呼吸	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	1' 50"		フォーミング	100	0:01:50
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
Total						2550	0:55:55

テクニック

スピード

筋持久力
18_09_22



- 【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 × 2	1	2' 05"		チョイス	200	0:04:10
	25 × 8	1	0' 45"		片手バタフライ 交互	200	0:06:00
M-Swim	25 × 2	3	0' 25"		↓頑張ろう！！	150	0:02:30
	50 × 2	3	0' 55"			300	0:05:30
	100 × 2	3	2' 00"			600	0:12:00
					レスト30"		
Swim	100 × 1	1	2' 00"		ゆっくり	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	1' 00"		キャッチスカーリング 4本 板を胸の下 4本 板無し ※顔を上げて 前を向いて	200	0:08:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		フォーミング	100	0:02:00
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 ※前を向いて 横呼吸	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 00"		フォーミング	100	0:02:00
Swim	25 × 4	1	0' 25"		頑張ろう！！	100	0:01:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2350	0:55:30

テクニック

スピード

筋持久力
18_09_22



- 【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 × 3	1	2' 20"		チョイス	300	0:07:00
	25 × 8	1	0' 45"		片手バタフライ 交互	200	0:06:00
M-Swim	25 × 2	2	0' 35"		↓頑張ろう！！ レスト30"	100	0:02:20
	50 × 2	2	1' 10"			200	0:04:40
	100 × 2	2	2' 15"			400	0:09:00
Swim	100 × 1	1	2' 30"		ゆっくり	100	0:02:30
Drill	25 × 8	1	1' 00"		キャッチスカーリング 4本 板を胸の下 4本 板無し ※顔を上げて 前を向いて	200	0:08:00
Swim	100 × 1	1	2' 30"		フォーミング	100	0:02:30
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 ※前を向いて 横呼吸	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 30"		フォーミング	100	0:02:30
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						2100	0:56:10