

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_12_01



- 【テーマ】
- 100一定ペース
 - 動作確認
 -

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 1	1	4' 00"		チョイス	200	0:04:00
Swim	100 × 8	2	1' 30"		一定ペース レスト60"	1600	0:24:00
Drill	25 × 8	1	0' 40"		ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで12回で	200	0:05:20
Swim	200 × 1	1	3' 15"		フォーミング	200	0:03:15
Drill	25 × 8	1	0' 40"		サイドキック45度 6回チェンジ ※リカバリーを先に動かす 体重を前にかける	200	0:05:20
Swim	200 × 1	1	3' 15"		フォーミング	200	0:03:15
M-Swim	25 × 1	6	0' 30"		呼吸1回	150	0:03:00
	75 × 1	6	1' 05"		スピードアップ 3S後 レスト60"	450	0:06:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3300	0:57:40

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_12_01



- 【テーマ】
- 100一定ペース
 - 動作確認
 -

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 1	1	4' 00"		チョイス	200	0:04:00
Swim	100 × 7	2	1' 35"		一定ペース レスト60"	1400	0:22:10
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回で	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 20"		フォーミング	200	0:03:20
Drill	25 × 8	1	0' 40"		サイドキック45度 6回チェンジ ※リカバリーを先に動かす 体重を前にかける	200	0:05:20
Swim	200 × 1	1	3' 20"		フォーミング	200	0:03:20
M-Swim	25 × 1	6	0' 30"		呼吸1回	150	0:03:00
	75 × 1	6	1' 10"		スピードアップ 3S後 レスト60"	450	0:07:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3100	0:57:10

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_12_01



- 【テーマ】
- 100一定ペース
 - 動作確認
 -

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 1	1	4' 00"		チョイス	200	0:04:00
Swim	100 × 6	2	1' 45"		一定ペース レスト60"	1200	0:21:00
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回で	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 30"		フォーミング	200	0:03:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		サイドキック45度 6回チェンジ ※リカバリーを先に動かす 体重を前にかける	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 30"		フォーミング	200	0:03:30
M-Swim	25 × 1	6	0' 40"		呼吸1回	150	0:04:00
	75 × 1	6	1' 15"		スピードアップ 3S後 レスト60"	450	0:07:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2900	0:58:30

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_12_01



- 【テーマ】
- 100一定ペース
 - 動作確認
 -

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 1	1	4' 20"		チョイス	200	0:04:20
Swim	100 × 5	2	1' 50"		一定ペース レスト60"	1000	0:18:20
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回で	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 45"		フォーミング	200	0:03:45
Drill	25 × 8	1	0' 45"		サイドキック45度 6回チェンジ ※リカバリーを先に動かす 体重を前にかける	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 45"		フォーミング	200	0:03:45
M-Swim	25 × 1	6	0' 40"		呼吸1回	150	0:04:00
	75 × 1	6	1' 20"		スピードアップ 3S後 レスト60"	450	0:08:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:57:10

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_12_01



- 【テーマ】
- 100一定ペース
 - 動作確認
 -

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
Swim	100 × 5	2	1' 55"		一定ペース レスト60"	1000	0:19:10
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回で	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 55"		フォーミング	200	0:03:55
Drill	25 × 8	1	0' 45"		サイドキック45度 6回チェンジ ※リカバリーを先に動かす 体重を前にかける	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 55"		フォーミング	200	0:03:55
M-Swim	25 × 1	5	0' 40"		呼吸1回	125	0:03:20
	75 × 1	5	1' 30"		スピードアップ 3S後 レスト60"	375	0:07:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:57:10

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_12_01



- 【テーマ】
- 100一定ペース
 - 動作確認
 -

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 1	1	4' 40"		チョイス	200	0:04:40
Swim	100 × 4	2	2' 10"		一定ペース レスト60"	800	0:17:20
Drill	25 × 6	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回で	150	0:05:00
Swim	200 × 1	1	4' 30"		フォーミング	200	0:04:30
Drill	25 × 8	1	0' 50"		サイドキック45度 6回チェンジ ※リカバリーを先に動かす 体重を前にかける	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	4' 30"		フォーミング	200	0:04:30
M-Swim	25 × 1	5	0' 40"		呼吸1回	125	0:03:20
	75 × 1	5	1' 40"		スピードアップ 3S後 レスト60"	375	0:08:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2350	0:57:20