

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_12_08



- 【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"		奇数 左手体側 右手クロール 偶数 右手体側 左手クロール ※入水後肘を曲げて 手のひらを内側に向けて 親指肩タッチ	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"		床タッチ10回～スイム ※肩をローリングして 指先を床に向けて伸ばす	200	0:05:20
Swim	200 × 1	1	3' 15"		フォーミング	200	0:03:15
M-Swim	25 × 1	4	0' 30"		呼吸1回	100	0:02:00
	50 × 2	4	0' 40"		スピードアップ	400	0:05:20
	25 × 1	4	0' 40"		イージー 繰り返し	100	0:02:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3300	0:58:10

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_12_08



- 【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"		奇数 左手体側 右手クロール 偶数 右手体側 左手クロール ※入水後肘を曲げて 手のひらを内側に向けて 親指肩タッチ	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' 45"		床タッチ10回～スイム ※肩をローリングして 指先を床に向けて伸ばす	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 20"		フォーミング	200	0:03:20
M-Swim	25 × 1	4	0' 30"		呼吸1回	100	0:02:00
	50 × 2	4	0' 45"		スピードアップ	400	0:06:00
	25 × 1	4	0' 40"		イージー 繰り返し	100	0:02:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3100	0:58:30

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_12_08



- 【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"		奇数 左手体側 右手クロール 偶数 右手体側 左手クロール ※入水後肘を曲げて 手のひらを内側に向けて 親指肩タッチ	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"		床タッチ10回～スイム ※肩をローリングして 指先を床に向けて伸ばす	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 30"		フォーミング	200	0:03:30
M-Swim	25 × 1	4	0' 40"		呼吸1回	100	0:02:40
	50 × 2	4	0' 50"		スピードアップ	400	0:06:40
	25 × 1	4	0' 40"		イージー 繰り返し	100	0:02:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2900	0:59:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_12_08



- 【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"		奇数 左手体側 右手クロール 偶数 右手体側 左手クロール ※入水後肘を曲げて 手のひらを内側に向けて 親指肩タッチ	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"		床タッチ10回～スイム ※肩をローリングして 指先を床に向けて伸ばす	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 45"		フォーミング	200	0:03:45
M-Swim	25 × 1	4	0' 40"		呼吸1回	100	0:02:40
	50 × 2	4	0' 50"		スピードアップ	400	0:06:40
	25 × 1	4	0' 40"		イージー 繰り返し	100	0:02:40
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_08



- 【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"		奇数 左手体側 右手クロール 偶数 右手体側 左手クロール ※入水後肘を曲げて 手のひらを内側に向けて 親指肩タッチ	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"		床タッチ10回～スイム ※肩をローリングして 指先を床に向けて伸ばす	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 55"		フォーミング	200	0:03:55
M-Swim	25 × 1	4	0' 40"		呼吸1回	100	0:02:40
	50 × 2	4	0' 55"		スピードアップ	400	0:07:20
	25 × 1	4	0' 40"		イージー 繰り返し	100	0:02:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:59:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_12_08



- 【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 × 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 ※入水後肘を曲げて 手のひらを内側に向けて 親指肩タッチ	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	4' 30"		フォーミング	200	0:04:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		床タッチ10回～スイム ※肩をローリングして 指先を床に向けて伸ばす	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	4' 30"		フォーミング	200	0:04:30
M-Swim	25 × 1	3	0' 40"		呼吸1回	75	0:02:00
	50 × 2	3	1' 10"		スピードアップ	300	0:07:00
	25 × 1	3	0' 40"		イージー 繰り返し	75	0:02:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2350	0:57:40