

テクニック

スタミナ

筋持久力  
18\_12\_15



- 【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 × 6	2	1' 30"		一定ペース レスト60"	1200	0:18:00
Drill	25 × 8	1	0' 40"		奇数 右手前 キャッチ肘上げ～サイドキック 偶数 左手前 キャッチ肘上げ～サイドキック ※入水からローリング	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"		奇数 右手前 サイドキック3秒+右手ドッグパドル 偶数 左手前 サイドキック3秒+左手ドッグパドル ※ローリングからキャッチ動作	200	0:05:20
Swim	200 × 1	1	3' 15"		フォーミング	200	0:03:15
M-Swim	200 × 5	1	3' 00"		25呼吸1回 175スイム	1000	0:15:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3300	0:57:10

テクニック

スタミナ

筋持久力  
18\_12\_15



- 【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 × 6	2	1' 35"		一定ペース レスト60"	1200	0:19:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 右手前 キャッチ肘上げ～サイドキック 偶数 左手前 キャッチ肘上げ～サイドキック ※入水からローリング	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"		奇数 右手前 サイドキック3秒+右手ドッグパドル 偶数 左手前 サイドキック3秒+左手ドッグパドル ※ローリングからキャッチ動作	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 20"		フォーミング	200	0:03:20
M-Swim	200 × 5	1	3' 15"		25呼吸1回 175スイム	1000	0:16:15
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3300	1:00:55

テクニック

スタミナ

筋持久力  
18\_12\_15



- 【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 右手前 キャッチ肘上げ～サイドキック 偶数 左手前 キャッチ肘上げ～サイドキック ※入水からローリング	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"		奇数 右手前 サイドキック3秒+右手ドッグパドル 偶数 左手前 サイドキック3秒+左手ドッグパドル ※ローリングからキャッチ動作	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 30"		フォーミング	200	0:03:30
M-Swim	200 × 4	1	3' 25"		25呼吸1回 175スイム	800	0:13:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3100	1:00:40

テクニック

スタミナ

筋持久力  
18\_12\_15



- 【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 右手前 キャッチ肘上げ～サイドキック 偶数 左手前 キャッチ肘上げ～サイドキック ※入水からローリング	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"		奇数 右手前 サイドキック3秒+右手ドッグパドル 偶数 左手前 サイドキック3秒+左手ドッグパドル ※ローリングからキャッチ動作	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 45"		フォーミング	200	0:03:45
M-Swim	200 × 4	1	3' 40"		25呼吸1回 175スイム	800	0:14:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2900	0:59:50

テクニック

スタミナ

筋持久力  
18\_12\_15



- 【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 × 4	2	1' 55"		一定ペース レスト60"	800	0:15:20
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 右手前 キャッチ肘上げ～サイドキック 偶数 左手前 キャッチ肘上げ～サイドキック ※入水からローリング	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"		奇数 右手前 サイドキック3秒+右手ドッグパドル 偶数 左手前 サイドキック3秒+左手ドッグパドル ※ローリングからキャッチ動作	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 55"		フォーミング	200	0:03:55
M-Swim	200 × 4	1	3' 50"		25呼吸1回 175スイム	800	0:15:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:57:50

テクニック

スタミナ

筋持久力  
18\_12\_15



【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 右手前 キャッチ肘上げ～サイドキック 偶数 左手前 キャッチ肘上げ～サイドキック ※入水からローリング	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"		奇数 右手前 サイドキック3秒+右手ドッグパドル 偶数 左手前 サイドキック3秒+左手ドッグパドル ※ローリングからキャッチ動作	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	4' 30"		フォーミング	200	0:04:30
M-Swim	200 × 3	1	4' 20"		25呼吸1回 175スイム	600	0:13:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:59:40