

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_12_22



- 【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 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 |
| Drill | 25 × 8 | 1 | 0' 40" | | 奇数 右手前 サイドキック3秒+右手ロングドッグパドル 偶数 左手前 サイドキック3秒+左手ロングドッグパドル ※ローリングからフィニッシュまで | 200 | 0:05:20 |
| Swim | 200 × 1 | 1 | 3' 15" | | フォーミング | 200 | 0:03:15 |
| M-Swim | 75 × 8 | 2 | 1' 05" | | 呼吸なし25 スイム50 レスト60" | 1200 | 0:17:20 |
| C-down | 100 × 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | 3500 | 0:59:30 |

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_12_22



- 【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 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 |
| Drill | 25 × 8 | 1 | 0' 45" | | 奇数 右手前 サイドキック3秒+右手ロングドッグパドル 偶数 左手前 サイドキック3秒+左手ロングドッグパドル ※ローリングからフィニッシュまで | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 200 × 1 | 1 | 3' 20" | | フォーミング | 200 | 0:03:20 |
| M-Swim | 75 × 6 | 2 | 1' 10" | | 呼吸なし25 スイム50 レスト60" | 900 | 0:14:00 |
| C-down | 100 × 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | 3200 | 0:58:40 |

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_12_22



- 【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 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 |
| Drill | 25 × 8 | 1 | 0' 45" | | 奇数 右手前 サイドキック3秒+右手ロングドッグパドル 偶数 左手前 サイドキック3秒+左手ロングドッグパドル ※ローリングからフィニッシュまで | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 200 × 1 | 1 | 3' 30" | | フォーミング | 200 | 0:03:30 |
| M-Swim | 75 × 8 | 1 | 1' 15" | | 呼吸1回25 スイム50 | 600 | 0:10:00 |
| C-down | 100 × 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | 2900 | 0:57:00 |

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_12_22



- 【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 × 6 | 2 | 1' 50" | | 一定ペース レスト60" | 1200 | 0:22:00 |
| 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 |
| Drill | 25 × 8 | 1 | 0' 45" | | 奇数 右手前 サイドキック3秒+右手ロングドッグパドル 偶数 左手前 サイドキック3秒+左手ロングドッグパドル ※ローリングからフィニッシュまで | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 200 × 1 | 1 | 3' 45" | | フォーミング | 200 | 0:03:45 |
| M-Swim | 75 × 8 | 1 | 1' 20" | | 呼吸1回25 スイム50 | 600 | 0:10:40 |
| C-down | 100 × 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | 2900 | 0:59:30 |

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_12_22



- 【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 × 6 | 2 | 1' 55" | | 一定ペース レスト60" | 1200 | 0:23:00 |
| 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 |
| Drill | 25 × 8 | 1 | 0' 45" | | 奇数 右手前 サイドキック3秒+右手ロングドッグパドル 偶数 左手前 サイドキック3秒+左手ロングドッグパドル ※ローリングからフィニッシュまで | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 200 × 1 | 1 | 3' 55" | | フォーミング | 200 | 0:03:55 |
| M-Swim | 75 × 6 | 1 | 1' 25" | | 呼吸1回25 スイム50 | 450 | 0:08:30 |
| 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_12_22



- 【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 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 | 0:06:40 |
| Swim | 200 × 1 | 1 | 4' 30" | | フォーミング | 200 | 0:04:30 |
| Drill | 25 × 8 | 1 | 0' 50" | | 奇数 右手前 サイドキック3秒+右手ロングドッグパドル 偶数 左手前 サイドキック3秒+左手ロングドッグパドル ※ローリングからフィニッシュまで | 200 | 0:06:40 |
| Swim | 200 × 1 | 1 | 4' 30" | | フォーミング | 200 | 0:04:30 |
| M-Swim | 75 × 6 | 1 | 1' 40" | | 呼吸1回25 スイム50 | 450 | 0:10:00 |
| C-down | 100 × 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | 2350 | 0:57:20 |