

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_04\_06



- 【テーマ】
- 100ハード！！
  - 動作確認

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 00"		チョイス	400	0:08:00
	100 × 4	1	2' 30"		ハード！！	400	0:10:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		サイドキック6回(秒)チェンジ	200	0:06:00
	25 × 8	1	0' 45"		片手クロール 奇数右手 偶数左手	200	0:06:00
Swim	50 × 8	1	0' 50"		フォーミング	400	0:06:40
M-Swim	200 × 5	1	3' 05"		一定ペース	1000	0:15:25
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	0:57:05

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_04\_06



- 【テーマ】  
●100ハード！！  
●動作確認

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 00"		チョイス	400	0:08:00
	100 × 4	1	2' 30"		ハード！！	400	0:10:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		サイドキック6回(秒)チェンジ	200	0:06:00
	25 × 8	1	0' 45"		片手クロール 奇数右手 偶数左手	200	0:06:00
Swim	50 × 8	1	0' 50"		フォーミング	400	0:06:40
M-Swim	200 × 5	1	3' 15"		一定ペース	1000	0:16:15
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	0:57:55

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_04\_06



- 【テーマ】
- 100ハード！！
  - 動作確認

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 00"		チョイス	400	0:08:00
	100 × 4	1	2' 30"		ハード！！	400	0:10:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		サイドキック6回(秒)チェンジ	200	0:06:00
	25 × 8	1	0' 45"		片手クロール 奇数右手 偶数左手	200	0:06:00
Swim	50 × 8	1	0' 55"		フォーミング	400	0:07:20
M-Swim	200 × 5	1	3' 30"		一定ペース	1000	0:17:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	0:59:50

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_04\_06



- 【テーマ】  
●100ハード！！  
●動作確認

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 05"		チョイス	300	0:06:30
	100 × 4	1	2' 30"		ハード！！	400	0:10:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		サイドキック6回(秒)チェンジ	200	0:06:40
	25 × 8	1	0' 50"		片手クロール 奇数右手 偶数左手	200	0:06:40
Swim	50 × 8	1	0' 55"		フォーミング	400	0:07:20
M-Swim	200 × 4	1	3' 50"		一定ペース	800	0:15:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:57:30

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_04\_06



- 【テーマ】
- 100ハード！！
  - 動作確認

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 10"		チョイス	300	0:07:00
	100 × 4	1	3' 00"		ハード！！	400	0:12:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		サイドキック6回(秒)チェンジ	200	0:06:40
	25 × 8	1	0' 50"		片手クロール 奇数右手 偶数左手	200	0:06:40
Swim	50 × 6	1	0' 55"		フォーミング	300	0:05:30
M-Swim	200 × 4	1	4' 05"		一定ペース	800	0:16:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:59:10

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_04\_06



- 【テーマ】  
●100ハード！！  
●動作確認

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 4	1	1' 15"		チョイス	200	0:05:00
	100 × 4	1	3' 00"		ハード！！	400	0:12:00
Swim	100 × 1	1	2' 15"		イージー	100	0:02:15
Drill	25 × 8	1	0' 55"		サイドキック6回(秒)チェンジ	200	0:07:20
	25 × 8	1	0' 55"		片手クロール 奇数右手 偶数左手	200	0:07:20
Swim	50 × 6	1	1' 15"		フォーミング	300	0:07:30
M-Swim	200 × 3	1	4' 30"		一定ペース	600	0:13:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:57:55