

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_04\_13



- 【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"		スカーリング キャッチ10回 プル10回 フィニッシュスカーリング10回 繰り返し	200	0:06:00
	25 × 8	1	0' 45"		片手体側クロール 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	75 × 8	2	1' 05"		レスト60"	1200	0:17:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3000	0:59:00

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_04\_13



- 【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"		スカーリング キャッチ10回 プル10回 フィニッシュスカーリング10回 繰り返し	200	0:06:00
	25 × 8	1	0' 45"		片手体側クロール 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	75 × 8	2	1' 10"		レスト60"	1200	0:18:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3000	1:00:20

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_04\_13



- 【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"		スカーリング キャッチ10回 プル10回 フィニッシュスカーリング10回 繰り返し	200	0:06:00
	25 × 8	1	0' 45"		片手体側クロール 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	75 × 6	2	1' 20"		レスト60"	900	0:16:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:58:20

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_04\_13



- 【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"		スカーリング キャッチ10回 プル10回 フィニッシュスカーリング10回 繰り返し	200	0:06:40
	25 × 8	1	0' 50"		片手体側クロール 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	75 × 6	2	1' 25"		レスト60"	900	0:17:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:59:10

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_04\_13



- 【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"		スカーリング キャッチ10回 プル10回 フィニッシュスカーリング10回 繰り返し	200	0:06:40
	25 × 8	1	0' 50"		片手体側クロール 奇数右手 偶数左手	200	0:06:40
Swim	50 × 4	1	1' 00"		フォーミング	200	0:04:00
M-Swim	75 × 6	2	1' 30"		レスト60"	900	0:18:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:59:20

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_04\_13



- 【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"		スカーリング キャッチ10回 プル10回 フィニッシュスカーリング10回 繰り返し	200	0:07:20
	25 × 8	1	0' 55"		片手体側クロール 奇数右手 偶数左手	200	0:07:20
Swim	50 × 4	1	1' 10"		フォーミング	200	0:04:40
M-Swim	75 × 4	2	1' 40"		レスト60"	600	0:13:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2000	0:54:55