

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_04\_27



- 【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 フラット・45度・90度 呼吸ごとチェンジ	200	0:06:00
	25 × 8	1	0' 45"		片手体側キャッチスカーリング 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 × 12	1	1' 15"		前呼吸25 スイム50	900	0:15:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:56:40

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_04\_27



- 【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 フラット・45度・90度 呼吸ごとチェンジ	200	0:06:00
	25 × 8	1	0' 45"		片手体側キャッチスカーリング 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 × 12	1	1' 20"		前呼吸25 スイム50	900	0:16:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:57:40

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_04\_27



- 【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' 50"		サイドキック フラット・45度・90度 呼吸ごとチェンジ	200	0:06:40
	25 × 8	1	0' 50"		片手体側キャッチスカーリング 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 × 10	1	1' 25"		前呼吸25 スイム50	750	0:14:10
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2550	0:57:50

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_04\_27



- 【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 フラット・45度・90度 呼吸ごとチェンジ	200	0:06:40
	25 × 8	1	0' 50"		片手体側キャッチスカーリング 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 × 10	1	1' 30"		前呼吸25 スイム50	750	0:15:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2450	0:57:10

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_04\_27



- 【テーマ】
- 100ハード！！
  - 動作確認

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 10"		チョイス	400	0:09:20
	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 フラット・45度・90度 呼吸ごとチェンジ	200	0:06:40
	25 × 8	1	0' 50"		片手体側キャッチスカーリング 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 × 8	1	1' 40"		前呼吸25 スイム50	600	0:13:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:57:00

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_04\_27



- 【テーマ】
- 100ハード！！
  - 動作確認

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 15"		チョイス	400	0:10:00
	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 フラット・45度・90度 呼吸ごとチェンジ	200	0:07:20
	25 × 8	1	0' 55"		片手体側キャッチスカーリング 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 × 6	1	1' 50"		前呼吸25 スイム50	450	0:11:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2050	0:57:35