

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_07\_06



- 【テーマ】
- 50本数多め
  - フィニッシュ動作

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
	50 × 20	1	0' 45"		一定ペース	1000	0:15:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		フィニッシュスカーリング ※フィニッシュ動作確認	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	3' 30"		フォーミング	200	0:03:30
Drill	25 × 8	1	0' 50"		フィニッシュプッシュ ※肘を曲げた状態から強くプッシュ	200	0:06:40
M-Swim	200 × 5	1	3' 10"		ストローク制限 25/18ストローク以内	1000	0:15:50
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3200	1:00:40

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_07\_06



- 【テーマ】
- 50本数多め
  - フィニッシュ動作

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
	50 × 18	1	0' 45"		一定ペース	900	0:13:30
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		フィニッシュスカーリング ※フィニッシュ動作確認	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	3' 30"		フォーミング	200	0:03:30
Drill	25 × 8	1	0' 50"		フィニッシュプッシュ ※肘を曲げた状態から強くプッシュ	200	0:06:40
M-Swim	200 × 5	1	3' 15"		ストローク制限 25/18ストローク以内	1000	0:16:15
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3100	0:59:35

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_07\_06



- 【テーマ】
- 50本数多め
  - フィニッシュ動作

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
	50 × 18	1	0' 50"		一定ペース	900	0:15:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		フィニッシュスカーリング ※フィニッシュ動作確認	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	3' 45"		フォーミング	200	0:03:45
Drill	25 × 8	1	0' 50"		フィニッシュプッシュ ※肘を曲げた状態から強くプッシュ	200	0:06:40
M-Swim	200 × 4	1	3' 40"		ストローク制限 25/18ストローク以内	800	0:14:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2900	0:59:45

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_07\_06



【テーマ】

- 50本数多め
- フィニッシュ動作

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
	50 × 18	1	0' 55"		一定ペース	900	0:16:30
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		フィニッシュスカーリング ※フィニッシュ動作確認	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	3' 50"		フォーミング	200	0:03:50
Drill	25 × 8	1	0' 50"		フィニッシュプッシュ ※肘を曲げた状態から強くプッシュ	200	0:06:40
M-Swim	200 × 4	1	3' 50"		ストローク制限 25/18ストローク以内	800	0:15:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	1:00:30

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_07\_06



- 【テーマ】
- 50本数多め
  - フィニッシュ動作

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 4	1	1' 10"		チョイス	200	0:04:40
	50 × 18	1	1' 05"		一定ペース	900	0:19:30
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		フィニッシュスカーリング ※フィニッシュ動作確認	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	4' 00"		フォーミング	200	0:04:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		フィニッシュプッシュ ※肘を曲げた状態から強くプッシュ	200	0:06:40
M-Swim	200 × 3	1	4' 15"		ストローク制限 25/20ストローク以内	600	0:12:45
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:59:15

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_07\_06



- 【テーマ】
- 50本数多め
  - フィニッシュ動作

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 4	1	1' 20"		チョイス	200	0:05:20
	50 × 12	1	1' 15"		一定ペース	600	0:15:00
Swim	100 × 1	1	2' 30"		イージー	100	0:02:30
Drill	25 × 8	1	0' 55"		フィニッシュスカーリング ※フィニッシュ動作確認	200	0:07:20
Swim	200 × 1	1	4' 30"		フォーミング	200	0:04:30
Drill	25 × 8	1	0' 50"		フィニッシュプッシュ ※肘を曲げた状態から強くプッシュ	200	0:06:40
M-Swim	200 × 3	1	4' 30"		ストローク制限 25/22ストローク以内	600	0:13:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:57:50