

テクニック

スタミナ

筋持久力
19_07_20



【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 × 24	1	0' 45"		一定ペース	1200	0:18:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		フィニッシュスカーリング 左右交互+1キック ※スカーリング動作をタイミング合わせて	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"		体側ロングドックパドル 奇数右手 偶数左手 ※ローリング意識して 長い動作で	200	0:06:00
M-Swim	75 × 10	1	1' 10"		ヘッドアップハード25 スイム50	750	0:11:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3150	0:58:10

テクニック

スタミナ

筋持久力
19_07_20



【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 × 24	1	0' 45"		一定ペース	1200	0:18:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		フィニッシュスカーリング 左右交互+1キック ※スカーリング動作をタイミング合わせて	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"		体側ロングドックパドル 奇数右手 偶数左手 ※ローリング意識して 長い動作で	200	0:06:00
M-Swim	75 × 10	1	1' 15"		ヘッドアップハード25 スイム50	750	0:12:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3150	0:59:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
19_07_20



- 【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 × 22	1	0' 50"		一定ペース	1100	0:18:20
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		フィニッシュスカーリング 左右交互+1キック ※スカーリング動作をタイミング合わせて	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"		体側ロングドックパドル 奇数右手 偶数左手 ※ローリング意識して 長い動作で	200	0:06:00
M-Swim	75 × 8	1	1' 25"		ヘッドアップハード25 スイム50	600	0:11:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2900	0:58:25

テクニック

スタミナ

筋持久力
19_07_20



- 【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 × 22	1	0' 55"		一定ペース	1100	0:20:10
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		フィニッシュスカーリング 左右交互+1キック ※スカーリング動作をタイミング合わせて	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 50"		フォーミング	200	0:03:50
Drill	25 × 8	1	0' 45"		体側ロングドックパドル 奇数右手 偶数左手 ※ローリング意識して 長い動作で	200	0:06:00
M-Swim	75 × 8	1	1' 30"		ヘッドアップハード25 スイム50	600	0:12:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	0:59:30

テクニック

スタミナ

筋持久力
19_07_20



- 【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 × 20	1	1' 05"		一定ペース	1000	0:21:40
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 左右交互+1キック ※スカーリング動作をタイミング合わせて	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"		体側ロングドックパドル 奇数右手 偶数左手 ※ローリング意識して 長い動作で	200	0:06:40
M-Swim	75 × 6	1	1' 40"		ヘッドアップハード25 スイム50	450	0:10:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2450	0:58:40

テクニック

スタミナ

筋持久力
19_07_20



- 【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 × 18	1	1' 15"		一定ペース	900	0:22:30
Swim	100 × 1	1	2' 30"		イージー	100	0:02:30
Drill	25 × 8	1	0' 50"		フィニッシュスカーリング 左右交互+1キック ※スカーリング動作をタイミング合わせて	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"		体側ロングドックパドル 奇数右手 偶数左手 ※ローリング意識して 長い動作で	200	0:06:40
M-Swim	75 × 4	1	1' 50"		ヘッドアップハード25 スイム50	300	0:07:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:58:30