

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_08\_03



【テーマ】

- 100本数多め
- 動作確認

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 00"		チョイス	400	0:08:00
	100 × 12	1	1' 35"		一定ペース	1200	0:19:00
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秒チェンジ ※ローリング動作	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' 50"		片手キャッチスカーリング 片手フィニッシュスカーリング ※キャッチ動作 フィニッシュ動作意識して	200	0:06:40
M-Swim	25 × 4	3	1' 00"		ハード！！ レスト30"	300	0:12:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	1:00:10

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_08\_03



【テーマ】

- 100本数多め
- 動作確認

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 00"		チョイス	400	0:08:00
	100 × 12	1	1' 40"		一定ペース	1200	0:20:00
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秒チェンジ ※ローリング動作	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' 50"		片手キャッチスカーリング 片手フィニッシュスカーリング ※キャッチ動作 フィニッシュ動作意識して	200	0:06:40
M-Swim	25 × 4	3	1' 00"		ハード！！ レスト30"	300	0:12:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	1:01:10

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_08\_03



- 【テーマ】
- 100本数多め
  - 動作確認

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 00"		チョイス	300	0:06:00
	100 × 10	1	1' 50"		一定ペース	1000	0:18:20
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秒チェンジ ※ローリング動作	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' 50"		片手キャッチスカーリング 片手フィニッシュスカーリング ※キャッチ動作 フィニッシュ動作意識して	200	0:06:40
M-Swim	25 × 4	3	1' 00"		ハード！！ レスト30"	300	0:12:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:57:45

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_08\_03



【テーマ】

- 100本数多め
- 動作確認

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 00"		チョイス	300	0:06:00
	100 × 10	1	1' 55"		一定ペース	1000	0:19:10
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秒チェンジ ※ローリング動作	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' 50"		片手キャッチスカーリング 片手フィニッシュスカーリング ※キャッチ動作 フィニッシュ動作意識して	200	0:06:40
M-Swim	25 × 4	3	1' 00"		ハード！！ レスト30"	300	0:12:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:58:40

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_08\_03



【テーマ】

- 100本数多め
- 動作確認

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 10"		チョイス	300	0:06:30
	100 × 10	1	2' 05"		一定ペース	1000	0:20:50
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秒チェンジ ※ローリング動作	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"		片手キャッチスカーリング 片手フィニッシュスカーリング ※キャッチ動作 フィニッシュ動作意識して	200	0:06:40
M-Swim	25 × 4	2	1' 00"		ハード！！ レスト30"	200	0:08:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:57:40

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_08\_03



【テーマ】

- 100本数多め
- 動作確認

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 20"		チョイス	300	0:07:00
	100 × 8	1	2' 15"		一定ペース	800	0:18:00
Swim	100 × 1	1	2' 30"		イージー	100	0:02:30
Drill	25 × 8	1	0' 50"		サイドキック6秒チェンジ ※ローリング動作	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' 55"		片手キャッチスカーリング 片手フィニッシュスカーリング ※キャッチ動作 フィニッシュ動作意識して	200	0:07:20
M-Swim	25 × 4	2	1' 00"		ハード！！ レスト30"	200	0:08:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:57:00