

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_08\_17



【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 × 14	1	1' 35"		一定ペース	1400	0:22:10
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+リカバリー肩タッチ ※リカバリー動作で体重を前に乗せて	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' 50"		片手板片手前 肘を引き上げて ※脇の下を開いて肘を立てるイメージを	200	0:06:40
M-Swim	25 × 8	1	1' 00"		各コース 一斉スタート ハード	200	0:08:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	0:59:20

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_08\_17



【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 × 14	1	1' 40"		一定ペース	1400	0:23:20
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+リカバリー肩タッチ ※リカバリー動作で体重を前に乗せて	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' 50"		片手板片手前 肘を引き上げて ※脇の下を開いて肘を立てるイメージを	200	0:06:40
M-Swim	25 × 8	1	1' 00"		各コース 一斉スタート ハード	200	0:08:00
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\_08\_17



【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 × 14	1	1' 50"		一定ペース	1400	0:25:40
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+リカバリー肩タッチ ※リカバリー動作で体重を前に乗せて	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' 50"		片手板片手前 肘を引き上げて ※脇の下を開いて肘を立てるイメージを	200	0:06:40
M-Swim	25 × 8	1	1' 00"		各コース 一斉スタート ハード	200	0:08:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	1:01:05

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_08\_17



【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 × 12	1	1' 55"		一定ペース	1200	0:23:00
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+リカバリー肩タッチ ※リカバリー動作で体重を前に乗せて	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' 50"		片手板片手前 肘を引き上げて ※脇の下を開いて肘を立てるイメージを	200	0:06:40
M-Swim	25 × 8	1	1' 00"		各コース 一斉スタート ハード	200	0:08:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:58:30

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_08\_17



【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 × 12	1	2' 05"		一定ペース	1200	0:25:00
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+リカバリー肩タッチ ※リカバリー動作で体重を前に乗せて	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"		片手板片手前 肘を引き上げて ※脇の下を開いて肘を立てるイメージを	200	0:06:40
M-Swim	25 × 6	1	1' 00"		各コース 一斉スタート ハード	150	0:06:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2450	0:59:50

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_08\_17



【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 × 10	1	2' 15"		一定ペース	1000	0:22:30
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+リカバリー肩タッチ ※リカバリー動作で体重を前に乗せて	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' 55"		片手板片手前 肘を引き上げて ※脇の下を開いて肘を立てるイメージを	200	0:07:20
M-Swim	25 × 6	1	1' 00"		各コース 一斉スタート ハード	150	0:06:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2250	0:59:30