

テクニック

スタミナ

筋持久力
19_09_07



- 【テーマ】
- 200本数多め
 - 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
	200 × 7	1	3' 05"		一定ペース	1400	0:21:35
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		グライドキック5秒+1ストローク ※フラットな姿勢から 丁寧なストロークを	200	0:06:00
Swim	50 × 8	1	0' 50"		フォーミング	400	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		板キック5秒・板サイドキック5秒 繰り返し ※お腹が抜けないように	200	0:06:00
M-Swim	50 × 8	1	0' 50"		25スイム～タッチしたら上に上がって戻ってくる	400	0:06:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3200	0:59:55

テクニック

スタミナ

筋持久力
19_09_07



【テーマ】

- 200本数多め
- 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
	200 × 7	1	3' 15"		一定ペース	1400	0:22:45
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		グライドキック5秒+1ストローク ※フラットな姿勢から 丁寧なストロークを	200	0:06:00
Swim	50 × 8	1	0' 50"		フォーミング	400	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		板キック5秒・板サイドキック5秒 繰り返し ※お腹が抜けないように	200	0:06:00
M-Swim	50 × 8	1	0' 50"		25スイム～タッチしたら上に上がって戻ってくる	400	0:06:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3200	1:01:05

テクニック

スタミナ

筋持久力
19_09_07



【テーマ】

- 200本数多め
- 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
	200 × 6	1	3' 35"		一定ペース	1200	0:21:30
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		グライドキック5秒+1ストローク ※フラットな姿勢から 丁寧なストロークを	200	0:06:00
Swim	50 × 6	1	0' 55"		フォーミング	300	0:05:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		板キック5秒・板サイドキック5秒 繰り返し ※お腹が抜けないように	200	0:06:00
M-Swim	50 × 8	1	0' 55"		25スイム～タッチしたら上に上がって戻ってくる	400	0:07:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2900	0:59:20

テクニック

スタミナ

筋持久力
19_09_07



【テーマ】

- 200本数多め
- 動作確認

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 00"		チョイス	300	0:06:00
	200 × 6	1	3' 45"		一定ペース	1200	0:22:30
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		グライドキック5秒+1ストローク ※フラットな姿勢から 丁寧なストロークを	200	0:06:00
Swim	50 × 6	1	1' 00"		フォーミング	300	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		板キック5秒・板サイドキック5秒 繰り返し ※お腹が抜けないように	200	0:06:00
M-Swim	50 × 8	1	1' 00"		25スイム～タッチしたら上に上がって戻ってくる	400	0:08:00
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_09_07



【テーマ】

- 200本数多め
- 動作確認

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 00"		チョイス	300	0:06:00
	200 × 5	1	4' 05"		一定ペース	1000	0:20:25
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		グライドキック5秒+1ストローク ※フラットな姿勢から 丁寧なストロークを	200	0:06:40
Swim	50 × 6	1	1' 05"		フォーミング	300	0:06:30
Drill	25 × 8	1	0' 50"		板キック5秒・板サイドキック5秒 繰り返し ※お腹が抜けないように	200	0:06:40
M-Swim	50 × 8	1	1' 00"		25スイム～タッチしたら上に上がって戻ってくる	400	0:08:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:59:15

テクニック

スタミナ

筋持久力
19_09_07



【テーマ】

- 200本数多め
- 動作確認

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 4	1	1' 00"		チョイス	200	0:04:00
	200 × 4	1	4' 20"		一定ペース	800	0:17:20
Swim	100 × 1	1	2' 30"		イージー	100	0:02:30
Drill	25 × 8	1	0' 50"		グライドキック5秒+1ストローク ※フラットな姿勢から 丁寧なストロークを	200	0:06:40
Swim	50 × 8	1	1' 15"		フォーミング	400	0:10:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		板キック5秒・板サイドキック5秒 繰り返し ※お腹が抜けないように	200	0:06:40
M-Swim	50 × 8	1	1' 00"		25スイム～タッチしたら上に上がって戻ってくる	400	0:08:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:58:10