

テクニック

スタミナ

スピード
19_09_21



【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 × 6	1	3' 05"		一定ペース	1200	0:18:30
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		キャッチアップ+グライドキック ※腕の動きを目で追いかけて	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"		ムーブスカーリング片手交互 ※右手スカーリング・左手スカーリング交互に	200	0:06:00
M-Swim	25 × 8	1	1' 00"		奇数 フローティングスタート～ハード 偶数 スタンディングスタート～ハード	200	0:08:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	0:58:10

テクニック

スタミナ

スピード
19_09_21



【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 × 6	1	3' 15"		一定ペース	1200	0:19:30
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		キャッチアップ+グライドキック ※腕の動きを目で追いかけて	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"		ムーブスカーリング片手交互 ※右手スカーリング・左手スカーリング交互に	200	0:06:00
M-Swim	25 × 8	1	1' 00"		奇数 フローティングスタート~ハード 偶数 スタンディングスタート~ハード	200	0:08:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	0:59:10

テクニック

スタミナ

スピード
19_09_21



- 【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 × 6	1	1' 00"		チョイス	300	0:06:00
	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"		キャッチアップ+グライドキック ※腕の動きを目で追いかけて	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"		ムーブスカーリング片手交互 ※右手スカーリング・左手スカーリング交互に	200	0:06:00
M-Swim	25 × 8	1	1' 00"		奇数 フローティングスタート～ハード 偶数 スタンディングスタート～ハード	200	0:08:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:58:00

テクニック

スタミナ

スピード
19_09_21



【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"		キャッチアップ+グライドキック ※腕の動きを目で追いかけて	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"		ムーブスカーリング片手交互 ※右手スカーリング・左手スカーリング交互に	200	0:06:00
M-Swim	25 × 8	1	1' 00"		奇数 フローティングスタート～ハード 偶数 スタンディングスタート～ハード	200	0:08:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:59:30

テクニック

スタミナ

スピード
19_09_21



- 【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 × 4	1	1' 10"		チョイス	200	0:04:40
	200 × 6	1	4' 05"		一定ペース	1200	0:24:30
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		キャッチアップ+グライドキック ※腕の動きを目で追いかけて	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"		ムーブスカーリング片手交互 ※右手スカーリング・左手スカーリング交互に	200	0:06:40
M-Swim	25 × 6	1	1' 00"		奇数 フローティングスタート～ハード 偶数 スタンディングスタート～ハード	150	0:06:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2450	1:00:00

テクニック

スタミナ

スピード
19_09_21



【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' 15"		チョイス	200	0:05:00
	200 × 5	1	4' 20"		一定ペース	1000	0:21:40
Swim	100 × 1	1	2' 30"		イージー	100	0:02:30
Drill	25 × 8	1	0' 50"		キャッチアップ+グライドキック ※腕の動きを目で追いかけて	200	0:06:40
Swim	50 × 6	1	1' 15"		フォーミング	300	0:07:30
Drill	25 × 8	1	0' 50"		ムーブスカーリング片手交互 ※右手スカーリング・左手スカーリング交互に	200	0:06:40
M-Swim	25 × 6	1	1' 00"		奇数 フローティングスタート～ハード 偶数 スタンディングスタート～ハード	150	0:06:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2250	0:59:00