

テクニック

スタミナ

スピード
19_09_28



- 【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"		板片手ドッグパドル ※板が沈まないように	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"		板片手ロングドッグパドル ※板が沈まないように	200	0:06:00
M-Swim	25 × 3	8	0' 20"		レスト30" 4Sレスト60"	600	0:08:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3200	0:58:10

テクニック

スタミナ

スピード
19_09_28



- 【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"		板片手ドッグパドル ※板が沈まないように	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"		板片手ロングドッグパドル ※板が沈まないように	200	0:06:00
M-Swim	25 × 2	8	0' 20"		レスト30" 4Sレスト60"	400	0:05:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3200	0:59:45

テクニック

スタミナ

スピード
19_09_28



- 【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"		板片手ドッグパドル ※板が沈まないように	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"		板片手ロングドッグパドル ※板が沈まないように	200	0:06:00
M-Swim	25 × 3	8	0' 25"		レスト30" 4Sレスト60"	600	0:10:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3000	1:00:00

テクニック

スタミナ

スピード
19_09_28



- 【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"		板片手ドッグパドル ※板が沈まないように	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"		板片手ロングドッグパドル ※板が沈まないように	200	0:06:00
M-Swim	25 × 2	8	0' 25"		レスト30" 4Sレスト60"	400	0:06:40
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_28



- 【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 × 5	1	1' 10"		チョイス	250	0:05:50
	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"		板片手ドッグパドル ※板が沈まないように	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"		板片手ロングドッグパドル ※板が沈まないように	200	0:06:40
M-Swim	25 × 3	6	0' 30"		レスト30"	450	0:09:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	1:00:05

テクニック

スタミナ

スピード
19_09_28



- 【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"		板片手ドッグパドル ※板が沈まないように	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"		板片手ロングドッグパドル ※板が沈まないように	200	0:06:40
M-Swim	25 × 2	6	0' 30"		レスト30"	300	0:06:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:59:00