

テクニック

スタミナ

スタミナ
19_10_26



【テーマ】

- 100本数多め
- キック動作+キックドリル

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	1' 45"		チョイス	400	0:07:00
	50 × 8	1	1' 20"		板キック	400	0:10:40
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 4	1	0' 45"		ドルフィンキック+キャッチスカーリング	100	0:03:00
	25 × 4	1	0' 45"		ドルフィンキック+フィニッシュスカーリング	100	0:03:00
	25 × 6	1	0' 45"		キャッチアップ+6ビート	150	0:04:30
Swim	100 × 10	1	1' 30"		フォーミング	1000	0:15:00
M-Swim	200 × 4	1	3' 05"		頑張ろう！！	800	0:12:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3150	1:00:30

テクニック

スタミナ

スタミナ
19_10_26



【テーマ】

- 100本数多め
- キック動作+キックドリル

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	1' 50"		チョイス	400	0:07:20
	50 × 8	1	1' 20"		板キック	400	0:10:40
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 4	1	0' 45"		ドルフィンキック+キャッチスカーリング	100	0:03:00
	25 × 4	1	0' 45"		ドルフィンキック+フィニッシュスカーリング	100	0:03:00
	25 × 6	1	0' 45"		キャッチアップ+6ビート	150	0:04:30
Swim	100 × 8	1	1' 40"		フォーミング	800	0:13:20
M-Swim	200 × 4	1	3' 15"		頑張ろう！！	800	0:13:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2950	0:59:50

テクニック

スタミナ

スタミナ
19_10_26



【テーマ】

- 100本数多め
- キック動作+キックドリル

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	1' 55"		チョイス	300	0:05:45
	50 × 8	1	1' 30"		板キック	400	0:12:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 4	1	0' 45"		ドルフィンキック+キャッチスカーリング	100	0:03:00
	25 × 4	1	0' 45"		ドルフィンキック+フィニッシュスカーリング	100	0:03:00
	25 × 6	1	0' 45"		キャッチアップ+6ビート	150	0:04:30
Swim	100 × 8	1	1' 45"		一定ペース	800	0:14:00
M-Swim	200 × 4	1	3' 30"		頑張ろう！！	800	0:14:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2850	1:01:15

テクニック

スタミナ

スタミナ
19_10_26



【テーマ】

- 100本数多め
- キック動作+キックドリル

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
	50 × 8	1	1' 30"		板キック	400	0:12:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 4	1	0' 50"		ドルフィンキック+キャッチスカーリング	100	0:03:20
	25 × 4	1	0' 50"		ドルフィンキック+フィニッシュスカーリング	100	0:03:20
	25 × 6	1	0' 45"		キャッチアップ+6ビート	150	0:04:30
Swim	100 × 8	1	1' 50"		一定ペース	800	0:14:40
M-Swim	200 × 3	1	3' 45"		頑張ろう！！	600	0:11:15
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2650	1:00:05

テクニック

スタミナ

スタミナ
19_10_26



【テーマ】

- 100本数多め
- キック動作+キックドリル

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
	50 × 8	1	1' 30"		板キック	400	0:12:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 4	1	0' 50"		ドルフィンキック+キャッチスカーリング	100	0:03:20
	25 × 4	1	0' 50"		ドルフィンキック+フィニッシュスカーリング	100	0:03:20
	25 × 6	1	0' 50"		キャッチアップ+6ビート	150	0:05:00
Swim	100 × 6	1	2' 05"		一定ペース	600	0:12:30
M-Swim	200 × 3	1	4' 05"		頑張ろう！！	600	0:12:15
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2450	0:59:55

テクニック

スタミナ

スタミナ
19_10_26



【テーマ】

- 100本数多め
- キック動作+キックドリル

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 2	1	2' 20"		チョイス	200	0:04:40
	50 × 8	1	1' 40"		板キック	400	0:13:20
Swim	100 × 1	1	2' 30"		イージー	100	0:02:30
Drill	25 × 6	1	0' 55"		ドルフィンキック+キャッチスカーリング	150	0:05:30
	25 × 6	1	0' 55"		ドルフィンキック+フィニッシュスカーリング	150	0:05:30
	25 × 6	1	0' 50"		キャッチアップ+6ビート	150	0:05:00
Swim	100 × 5	1	2' 15"		一定ペース	500	0:11:15
M-Swim	200 × 2	1	4' 20"		頑張ろう！！	400	0:08:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2150	0:59:25