

テクニック

スタミナ

筋持久力
19_12_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	200 × 1	1	3' 50"		チョイス	200	0:03:50
	200 × 4	1	3' 10"		スイム	800	0:12:40
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		ドッグパドル 肩がずっと顎に当たるように12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を上げた状態を意識 キャッチ動作強く	200	0:06:00
Swim	200 × 5	1	3' 05"		スイム	1000	0:15:25
Drill	25 × 8	1	0' 45"		フィニッシュスカーリング 前を向いて 肩を下げて12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を下げた状態を意識 強いフィニッシュを	200	0:06:00
M-Swim	200 × 4	1	3' 00"		スイム	800	0:12:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3400	1:00:55

テクニック

スタミナ

筋持久力
19_12_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	200 × 1	1	3' 50"		チョイス	200	0:03:50
	200 × 4	1	3' 30"		スイム	800	0:14:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		ドッグパドル 肩がずっと顎に当たるように12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を上げた状態を意識 キャッチ動作強く	200	0:06:00
Swim	200 × 4	1	3' 20"		スイム	800	0:13:20
Drill	25 × 8	1	0' 45"		フィニッシュスカーリング 前を向いて 肩を下げて12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を下げた状態を意識 強いフィニッシュを	200	0:06:00
M-Swim	200 × 4	1	3' 15"		スイム	800	0:13:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3200	1:01:10

テクニック

スタミナ

筋持久力
19_12_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	200 × 1	1	3' 50"		チョイス	200	0:03:50
	200 × 3	1	3' 40"		スイム	600	0:11:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		ドッグパドル 肩がずっと顎に当たるように12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を上げた状態を意識 キャッチ動作強く	200	0:06:40
Swim	200 × 4	1	3' 30"		スイム	800	0:14:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		フィニッシュスカーリング 前を向いて 肩を下げて12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を下げた状態を意識 強いフィニッシュを	200	0:06:00
M-Swim	200 × 4	1	3' 20"		スイム	800	0:13:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3000	0:59:50

テクニック

スタミナ

筋持久力
19_12_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	200 × 1	1	4' 00"		チョイス	200	0:04:00
	200 × 3	1	3' 50"		スイム	600	0:11:30
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		ドッグパドル 肩がずっと顎に当たるように12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を上げた状態を意識 キャッチ動作強く	200	0:06:40
Swim	200 × 4	1	3' 45"		スイム	800	0:15:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		フィニッシュスカーリング 前を向いて 肩を下げて12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を下げた状態を意識 強いフィニッシュを	200	0:06:40
M-Swim	200 × 3	1	3' 40"		スイム(パドル可)	600	0:11:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	0:59:50

テクニック

スタミナ

筋持久力
19_12_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	200 × 1	1	4' 15"		チョイス	200	0:04:15
	200 × 3	1	4' 10"		スイム	600	0:12:30
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		ドッグパドル 肩がずっと顎に当たるように12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を上げた状態を意識 キャッチ動作強く	200	0:06:40
Swim	200 × 3	1	4' 05"		スイム	600	0:12:15
Drill	25 × 8	1	0' 50"		フィニッシュスカーリング 前を向いて 肩を下げて12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を下げた状態を意識 強いフィニッシュを	200	0:06:40
M-Swim	200 × 3	1	4' 00"		スイム(パドル可)	600	0:12:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:59:20

テクニック

スタミナ

筋持久力
19_12_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	200 × 1	1	4' 30"		チョイス	200	0:04:30
	200 × 2	1	4' 20"		スイム	400	0:08:40
Swim	100 × 1	1	2' 30"		イージー	100	0:02:30
Drill	25 × 10	1	0' 55"		ドッグパドル 肩がずっと顎に当たるように12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を上げた状態を意識 キャッチ動作強く	250	0:09:10
Swim	200 × 3	1	4' 15"		スイム	600	0:12:45
Drill	25 × 8	1	0' 55"		フィニッシュスカーリング 前を向いて 肩を下げて12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を下げた状態を意識 強いフィニッシュを	200	0:07:20
M-Swim	200 × 3	1	4' 10"		スイム(パドル可)	600	0:12:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2450	1:00:25