

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_08\_22



【テーマ】  
●プル動作

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 |
|        | 50 × 4  | 1   | 1' 15" |    | 板キック   | 200      | 0:05:00 |
| Drill  | 25 × 12 | 1   | 0' 40" |    | プルスカーリング                                       | 300      | 0:08:00 |
| Drill  | 25 × 12 | 1   | 0' 45" |    | 片手クロール 片手プルスカーリング<br>※片手はクロールで動かして 片手はプルの位置で固定 | 300      | 0:09:00 |
| Swim   | 50 × 8  | 1   | 0' 45" |    | ドリル意識して  | 400      | 0:06:00 |
| Swim   | 200 × 1 | 3   | 3' 00" |    | 頑張ろう！  | 600      | 0:09:00 |
|        | 100 × 1 | 3   | 2' 00" |    | フォーミング<br>繰り返し                                 | 300      | 0:06:00 |
| C-down | 100 × 1 | 1   | 3' 00" |    | 各自   | 100      | 0:03:00 |
| Total  |         |     |        |    |  | 2600     | 0:54:00 |

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_08\_22



【テーマ】  
●プル動作

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 |
|        | 50 × 4  | 1   | 1' 30" |    | 板キック   | 200      | 0:06:00 |
| Drill  | 25 × 10 | 1   | 0' 45" |    | プルスカーリング                                       | 250      | 0:07:30 |
| Drill  | 25 × 10 | 1   | 0' 45" |    | 片手クロール 片手プルスカーリング<br>※片手はクロールで動かして 片手はプルの位置で固定 | 250      | 0:07:30 |
| Swim   | 50 × 8  | 1   | 0' 50" |    | ドリル意識して  | 400      | 0:06:40 |
| Swim   | 200 × 1 | 3   | 3' 15" |    | 頑張ろう！  | 600      | 0:09:45 |
|        | 100 × 1 | 3   | 2' 00" |    | フォーミング<br>繰り返し                                 | 300      | 0:06:00 |
| C-down | 100 × 1 | 1   | 3' 00" |    | 各自   | 100      | 0:03:00 |
| Total  |         |     |        |    |  | 2500     | 0:54:25 |

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_08\_22



【テーマ】  
●プル動作

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 |
|        | 50 × 4  | 1   | 1' 30" |    | 板キック   | 200      | 0:06:00 |
| Drill  | 25 × 10 | 1   | 0' 45" |    | プルスカーリング                                       | 250      | 0:07:30 |
| Drill  | 25 × 10 | 1   | 0' 45" |    | 片手クロール 片手プルスカーリング<br>※片手はクロールで動かして 片手はプルの位置で固定 | 250      | 0:07:30 |
| Swim   | 50 × 8  | 1   | 0' 50" |    | ドリル意識して  | 400      | 0:06:40 |
| Swim   | 200 × 1 | 3   | 3' 30" |    | 頑張ろう!  | 600      | 0:10:30 |
|        | 100 × 1 | 3   | 2' 00" |    | フォーミング<br>繰り返し                                 | 300      | 0:06:00 |
| C-down | 100 × 1 | 1   | 3' 00" |    | 各自   | 100      | 0:03:00 |
| Total  |         |     |        |    |  | 2500     | 0:55:10 |

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_08\_22



【テーマ】  
●プル動作

D

| Menu   |         | Set | Cycle  | 強度 | 説明   | Distance | Time    |
|--------|---------|-----|--------|----|--|----------|---------|
| W-up   | 50 × 8  | 1   | 1' 10" |    | チョイス   | 400      | 0:09:20 |
|        | 50 × 4  | 1   | 1' 30" |    | 板キック   | 200      | 0:06:00 |
| Drill  | 25 × 10 | 1   | 0' 45" |    | プルスカーリング                                       | 250      | 0:07:30 |
| Drill  | 25 × 10 | 1   | 0' 45" |    | 片手クロール 片手プルスカーリング<br>※片手はクロールで動かして 片手はプルの位置で固定 | 250      | 0:07:30 |
| Swim   | 50 × 6  | 1   | 0' 55" |    | ドリル意識して  | 300      | 0:05:30 |
| Swim   | 200 × 1 | 3   | 3' 45" |    | 頑張ろう！  | 600      | 0:11:15 |
|        | 100 × 1 | 3   | 2' 15" |    | フォーミング<br>繰り返し                                 | 300      | 0:06:45 |
| C-down | 100 × 1 | 1   | 3' 00" |    | 各自   | 100      | 0:03:00 |
| Total  |         |     |        |    |  | 2400     | 0:56:50 |

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_08\_22



【テーマ】  
●プル動作

E

| Menu   |         | Set | Cycle  | 強度 | 説明   | Distance | Time    |
|--------|---------|-----|--------|----|--|----------|---------|
| W-up   | 50 × 6  | 1   | 1' 20" |    | チョイス   | 300      | 0:08:00 |
|        | 50 × 4  | 1   | 1' 30" |    | 板キック   | 200      | 0:06:00 |
| Drill  | 25 × 8  | 1   | 0' 45" |    | プルスカーリング                                       | 200      | 0:06:00 |
| Drill  | 25 × 8  | 1   | 0' 45" |    | 片手クロール 片手プルスカーリング<br>※片手はクロールで動かして 片手はプルの位置で固定 | 200      | 0:06:00 |
| Swim   | 50 × 6  | 1   | 1' 10" |    | ドリル意識して  | 300      | 0:07:00 |
| Swim   | 200 × 1 | 3   | 4' 00" |    | 頑張ろう！  | 600      | 0:12:00 |
|        | 100 × 1 | 3   | 2' 30" |    | フォーミング<br>繰り返し                                 | 300      | 0:07:30 |
| C-down | 100 × 1 | 1   | 3' 00" |    | 各自   | 100      | 0:03:00 |
| Total  |         |     |        |    |  | 2200     | 0:55:30 |

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_08\_22



【テーマ】  
●プル動作

F

| Menu   |         | Set | Cycle  | 強度 | 説明   | Distance | Time    |
|--------|---------|-----|--------|----|--|----------|---------|
| W-up   | 50 × 6  | 1   | 1' 30" |    | チョイス   | 300      | 0:09:00 |
|        | 50 × 4  | 1   | 1' 45" |    | 板キック   | 200      | 0:07:00 |
| Drill  | 25 × 8  | 1   | 0' 50" |    | プルスカーリング                                       | 200      | 0:06:40 |
| Drill  | 25 × 8  | 1   | 0' 55" |    | 片手クロール 片手プルスカーリング<br>※片手はクロールで動かして 片手はプルの位置で固定 | 200      | 0:07:20 |
| Swim   | 50 × 4  | 1   | 1' 20" |    | ドリル意識して  | 200      | 0:05:20 |
| Swim   | 200 × 1 | 3   | 4' 30" |    | 頑張ろう！  | 600      | 0:13:30 |
|        | 50 × 1  | 2   | 1' 30" |    | フォーミング<br>繰り返し                                 | 100      | 0:03:00 |
| C-down | 100 × 1 | 1   | 3' 00" |    | 各自   | 100      | 0:03:00 |
| Total  |         |     |        |    |  | 1900     | 0:54:50 |