

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_08\_29



【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 × 8	1	0' 40"		プルスカーリング (プルブイ挟んで)	200	0:05:20
Drill	25 × 8	1	0' 45"		プルスカーリング12.5 スイム12.5	200	0:06:00
Swim	100 × 4	1	1' 35"		ドリル意識して	400	0:06:20
Swim	25 × 4	1	1' 00"		ダッシュ！！ 心拍を10秒間で26～28を目指して！	100	0:04:00
Swim	75 × 4	4	1' 05"		一定ペース レスト30"	1200	0:17:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	0:55:00

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_08\_29



【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 × 8	1	0' 45"		プルスカーリング (プルブイ挟んで)	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		プルスカーリング12.5 スイム12.5	200	0:06:00
Swim	100 × 4	1	1' 40"		ドリル意識して	400	0:06:40
Swim	25 × 4	1	1' 00"		ダッシュ！！ 心拍を10秒間で26～28を目指して！	100	0:04:00
Swim	75 × 3	4	1' 10"		一定ペース レスト30"	900	0:14:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:53:40

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_08\_29



【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 × 8	1	0' 45"		プルスカーリング (プルブイ挟んで)	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		プルスカーリング12.5 スイム12.5	200	0:06:00
Swim	100 × 4	1	1' 50"		ドリル意識して	400	0:07:20
Swim	25 × 4	1	1' 00"		ダッシュ！！ 心拍を10秒間で26～28を目指して！	100	0:04:00
Swim	75 × 3	4	1' 15"		一定ペース レスト30"	900	0:15:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:55:20

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_08\_29



【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 × 8	1	0' 45"		プルスカーリング (プルブイ挟んで)	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		プルスカーリング12.5 スイム12.5	200	0:06:00
Swim	100 × 4	1	2' 00"		ドリル意識して	400	0:08:00
Swim	25 × 4	1	1' 00"		ダッシュ！！ 心拍を10秒間で26～28を目指して！	100	0:04:00
Swim	75 × 3	3	1' 25"		一定ペース レスト30"	675	0:12:45
	75 × 1	1	1' 25"		レストは1本	75	0:01:25
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2350	0:56:30

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_08\_29



【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 (プルブイ挟んで)	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		プルスカーリング12.5 スイム12.5	200	0:06:00
Swim	100 × 4	1	2' 10"		ドリル意識して	400	0:08:40
Swim	25 × 4	1	1' 00"		ダッシュ！！ 心拍を10秒間で26～28を目指して！	100	0:04:00
Swim	75 × 3	3	1' 30"		一定ペース レスト30"	675	0:13:30
	75 × 1	1	1' 30"		レストは1本	75	0:01:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2250	0:56:40

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_08\_29



【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 (プルブイ挟んで)	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 55"		プルスカーリング12.5 スイム12.5	200	0:07:20
Swim	100 × 4	1	2' 20"		ドリル意識して	400	0:09:20
Swim	25 × 4	1	1' 00"		ダッシュ！！ 心拍を10秒間で26～28を目指して！	100	0:04:00
Swim	75 × 3	2	1' 40"		一定ペース レスト30"	450	0:10:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1950	0:56:20