

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_09_05



- 【テーマ】
- フィニッシュ動作
 - 心拍数を上げよう

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"		フィニッシュスカーリング	300	0:08:00
Drill	25 × 12	1	0' 45"		ロングドッグパドル	300	0:09:00
Swim	200 × 1	1	3' 50"		ドリル意識して	200	0:03:50
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	100 × 2	3	1' 30"		頑張ろう！！	600	0:09:00
	100 × 1	3	1' 50"		フォーミング 繰り返し	300	0:05:30
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_09_05



- 【テーマ】
- フィニッシュ動作
 - 心拍数を上げよう

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 × 12	1	0' 45"		フィニッシュスカーリング	300	0:09:00
Drill	25 × 12	1	0' 45"		ロングドッグパドル	300	0:09:00
Swim	200 × 1	1	3' 50"		ドリル意識して	200	0:03:50
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	100 × 2	3	1' 35"		頑張ろう！！	600	0:09:30
	100 × 1	2	2' 00"		フォーミング 繰り返し	200	0:04:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:56:20

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_09_05



- 【テーマ】
- フィニッシュ動作
 - 心拍数を上げよう

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 × 12	1	0' 45"		フィニッシュスカーリング	300	0:09:00
Drill	25 × 12	1	0' 45"		ロングドッグパドル	300	0:09:00
Swim	200 × 1	1	3' 50"		ドリル意識して	200	0:03:50
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	100 × 2	3	1' 40"		頑張ろう！！	600	0:10:00
	100 × 1	2	2' 00"		フォーミング 繰り返し	200	0:04:00
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_09_05



- 【テーマ】
- フィニッシュ動作
 - 心拍数を上げよう

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 5	1	1' 10"		チョイス	250	0:05:50
	50 × 4	1	1' 30"		板キック	200	0:06:00
Drill	25 × 12	1	0' 45"		フィニッシュスカーリング	300	0:09:00
Drill	25 × 12	1	0' 45"		ロングドッグパドル	300	0:09:00
Swim	200 × 1	1	4' 00"		ドリル意識して	200	0:04:00
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	100 × 2	3	1' 50"		頑張ろう！！	600	0:11:00
	100 × 1	2	2' 20"		フォーミング	200	0:04:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2250	0:56:30

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_09_05



- 【テーマ】
- フィニッシュ動作
 - 心拍数を上げよう

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 4	1	1' 20"		チョイス	200	0:05:20
	50 × 4	1	1' 30"		板キック	200	0:06:00
Drill	25 × 12	1	0' 50"		フィニッシュスカーリング	300	0:10:00
Drill	25 × 12	1	0' 45"		ロングドッグパドル	300	0:09:00
Swim	200 × 1	1	4' 15"		ドリル意識して	200	0:04:15
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	100 × 3	2	2' 05"		頑張ろう！！	600	0:12:30
	100 × 1	1	2' 30"		フォーミング	100	0:02:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:56:35

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_09_05



- 【テーマ】
- フィニッシュ動作
 - 心拍数を上げよう

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 4	1	1' 30"		チョイス	200	0:06:00
	50 × 4	1	1' 45"		板キック	200	0:07:00
Drill	25 × 12	1	0' 55"		フィニッシュスカーリング	300	0:11:00
Drill	25 × 12	1	0' 50"		ロングドッグパドル	300	0:10:00
Swim	200 × 1	1	4' 30"		ドリル意識して	200	0:04:30
Swim	25 × 2	1	1' 00"		ダッシュ！！ 心拍を10秒間で26～28を目指して！	50	0:02:00
Swim	100 × 2	2	2' 15"		頑張ろう！！	400	0:09:00
	100 × 1	1	2' 45"		フォーミング	100	0:02:45
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1850	0:55:15