

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_09\_12



- 【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	100 × 4	1	2' 00"		チョイス	400	0:08:00
	100 × 2	1	2' 30"		板キック	200	0:05:00
Drill	25 × 10	1	0' 45"		フィニッシュスカーリング(ビート板足に挟んで)	250	0:07:30
Drill	25 × 10	1	0' 45"		ロングドッグパドル	250	0:07:30
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	50 × 3	5	0' 45"		頑張ろう！！	750	0:11:15
	50 × 1	5	0' 55"		フォーミング 繰り返し	250	0:04:35
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:54:40

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_09\_12



- 【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	100 × 4	1	2' 00"		チョイス	400	0:08:00
	100 × 2	1	2' 45"		板キック	200	0:05:30
Drill	25 × 10	1	0' 45"		フィニッシュスカーリング(ビート板足に挟んで)	250	0:07:30
Drill	25 × 10	1	0' 45"		ロングドッグパドル	250	0:07:30
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	50 × 2	6	0' 45"		頑張ろう！！	600	0:09:00
	50 × 1	6	0' 55"		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						2400	0:53:50

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_09\_12



- 【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	100 × 4	1	2' 00"		チョイス	400	0:08:00
	100 × 2	1	2' 45"		板キック	200	0:05:30
Drill	25 × 10	1	0' 45"		フィニッシュスカーリング(ビート板足に挟んで)	250	0:07:30
Drill	25 × 10	1	0' 45"		ロングドッグパドル	250	0:07:30
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	50 × 3	5	0' 50"		頑張ろう！！	750	0:12:30
	50 × 1	5	1' 00"		フォーミング 繰り返し	250	0:05:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:56:50

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_09\_12



- 【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	100 × 4	1	2' 10"		チョイス	400	0:08:40
	100 × 2	1	3' 00"		板キック	200	0:06:00
Drill	25 × 10	1	0' 45"		フィニッシュスカーリング(ビート板足に挟んで)	250	0:07:30
Drill	25 × 10	1	0' 45"		ロングドッグパドル	250	0:07:30
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	50 × 2	5	0' 50"		頑張ろう！！	500	0:08:20
	50 × 1	5	1' 10"		フォーミング 繰り返し	250	0:05:50
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2250	0:54:50

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_09\_12



- 【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	100 × 4	1	2' 20"		チョイス	400	0:09:20
	100 × 2	1	3' 00"		板キック	200	0:06:00
Drill	25 × 10	1	0' 50"		フィニッシュスカーリング(ビート板足に挟んで)	250	0:08:20
Drill	25 × 10	1	0' 45"		ロングドッグパドル	250	0:07:30
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	50 × 2	4	1' 00"		頑張ろう！！	400	0:08:00
	50 × 1	4	1' 15"		フォーミング 繰り返し	200	0:05:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:55:25

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_09\_12



- 【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	100 × 4	1	2' 30"		チョイス	400	0:10:00
	100 × 2	1	3' 00"		板キック	200	0:06:00
Drill	25 × 10	1	0' 55"		フィニッシュスカーリング(ビート板足に挟んで)	250	0:09:10
Drill	25 × 10	1	0' 50"		ロングドッグパドル	250	0:08:20
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	50 × 2	3	1' 10"		頑張ろう！！	300	0:07:00
	50 × 1	3	1' 30"		フォーミング 繰り返し	150	0:04:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1900	0:54:30