

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_09_19



- 【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"		フィニッシュプッシュ	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	200 × 1	2	3' 00"		頑張ろう！！	400	0:06:00
	100 × 1	2	2' 00"		フォーミング	200	0:04:00
	50 × 4	2	0' 45"		ベースキープ 繰り返し	400	0:06:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:54:50

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_09_19



- 【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"		フィニッシュプッシュ	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	200 × 1	2	3' 15"		頑張ろう！！	400	0:06:30
	100 × 1	2	2' 00"		フォーミング	200	0:04:00
	50 × 3	2	0' 45"		ベースキープ 繰り返し	300	0:04:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:54:20

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_09_19



- 【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"		フィニッシュプッシュ	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	200 × 1	2	3' 30"		頑張ろう！！	400	0:07:00
	100 × 1	2	2' 00"		フォーミング	200	0:04:00
	50 × 4	2	0' 50"		ベースキープ 繰り返し	400	0:06:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:57:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_09_19



- 【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 × 3	1	2' 10"		チョイス	300	0:06:30
	100 × 2	1	3' 00"		板キック	200	0:06:00
Drill	25 × 10	1	0' 45"		フィニッシュプッシュ	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	200 × 1	2	3' 45"		頑張ろう！！	400	0:07:30
	100 × 1	2	2' 15"		フォーミング	200	0:04:30
	50 × 3	2	0' 55"		ベースキープ 繰り返し	300	0:05:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:56:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_09_19



- 【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 × 3	1	2' 20"		チョイス	300	0:07:00
	100 × 2	1	3' 00"		板キック	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		フィニッシュプッシュ	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		ロングドッグパドル	200	0:06:00
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	200 × 1	2	4' 10"		頑張ろう！！	400	0:08:20
	100 × 1	2	2' 20"		フォーミング	200	0:04:40
	50 × 2	2	1' 05"		ベースキープ 繰り返し	200	0:04:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:54:15

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_09_19



- 【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 × 3	1	2' 30"		チョイス	300	0:07:30
	100 × 2	1	3' 00"		板キック	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 55"		フィニッシュプッシュ	200	0:07:20
Drill	25 × 8	1	0' 50"		ロングドッグパドル	200	0:06:40
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	200 × 1	2	4' 15"		頑張ろう！！	400	0:08:30
	100 × 1	2	2' 30"		フォーミング	200	0:05:00
	50 × 2	2	1' 15"		ベースキープ 繰り返し	200	0:05:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2050	0:55:30