

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_10_03



【テーマ】

- 動作確認
- 自分のベーススピードを上げよう

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 2	1	3' 50"		チョイス	400	0:07:40
	25 × 8	1	0' 40"		板キック	200	0:05:20
Drill	25 × 8	1	0' 45"		板片手クロール 奇数 右手 偶数 左手 ※大きな動作で	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		片手体側クロール 奇数 右手 偶数 左手 ※ローリング意識して	200	0:06:00
Swim	100 × 4	1	1' 40"		ドリル意識して フォーミング	400	0:06:40
Swim	50 × 2	4	0' 40"		頑張ろう！！	400	0:05:20
	50 × 2	4	0' 50"		↓サークルに合わせてスピードコントロール	400	0:06:40
	50 × 2	4	1' 00"			400	0:08:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:54:40

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_10_03



【テーマ】

- 動作確認
- 自分のベーススピードを上げよう

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 2	1	3' 50"		チョイス	400	0:07:40
	25 × 8	1	0' 40"		板キック	200	0:05:20
Drill	25 × 8	1	0' 45"		板片手クロール 奇数 右手 偶数 左手 ※大きな動作で	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		片手体側クロール 奇数 右手 偶数 左手 ※ローリング意識して	200	0:06:00
Swim	100 × 4	1	1' 45"		ドリル意識して フォーミング	400	0:07:00
Swim	50 × 2	4	0' 45"		頑張ろう！！	400	0:06:00
	50 × 2	4	0' 50"		↓サークルに合わせてスピードコントロール	400	0:06:40
	50 × 2	4	1' 00"			400	0:08:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:55:40

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_10_03



【テーマ】

- 動作確認
- 自分のベーススピードを上げよう

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 2	1	3' 50"		チョイス	400	0:07:40
	25 × 8	1	0' 40"		板キック	200	0:05:20
Drill	25 × 8	1	0' 45"		板片手クロール 奇数 右手 偶数 左手 ※大きな動作で	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		片手体側クロール 奇数 右手 偶数 左手 ※ローリング意識して	200	0:06:00
Swim	100 × 4	1	1' 50"		ドリル意識して フォーミング	400	0:07:20
Swim	50 × 2	4	0' 45"		頑張ろう！！	400	0:06:00
	50 × 2	4	0' 50"		↓サークルに合わせてスピードコントロール	400	0:06:40
	50 × 2	4	1' 00"			400	0:08:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:56:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_10_03



【テーマ】

- 動作確認
- 自分のベーススピードを上げよう

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 2	1	4' 10"		チョイス	400	0:08:20
	25 × 8	1	0' 45"		板キック	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		板片手クロール 奇数 右手 偶数 左手 ※大きな動作で	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		片手体側クロール 奇数 右手 偶数 左手 ※ローリング意識して	200	0:06:00
Swim	100 × 4	1	2' 00"		ドリル意識して フォーミング	400	0:08:00
Swim	50 × 2	3	0' 50"		頑張ろう！！	300	0:05:00
	50 × 2	3	0' 55"		↓サークルに合わせてスピードコントロール	300	0:05:30
	50 × 2	3	1' 10"			300	0:07:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:54:50

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_10_03



【テーマ】

- 動作確認
- 自分のベーススピードを上げよう

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 2	1	4' 20"		チョイス	400	0:08:40
	25 × 6	1	0' 45"		板キック	150	0:04:30
Drill	25 × 8	1	0' 50"		板片手クロール 奇数 右手 偶数 左手 ※大きな動作で	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		片手体側クロール 奇数 右手 偶数 左手 ※ローリング意識して	200	0:06:40
Swim	100 × 3	1	2' 15"		ドリル意識して フォーミング	300	0:06:45
Swim	50 × 2	3	0' 55"		頑張ろう！！	300	0:05:30
	50 × 2	3	1' 00"		↓サークルに合わせてスピードコントロール	300	0:06:00
	50 × 2	3	1' 15"			300	0:07:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2250	0:55:15

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_10_03



【テーマ】

- 動作確認
- 自分のベーススピードを上げよう

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 2	1	4' 30"		チョイス	400	0:09:00
	25 × 8	1	0' 45"		板キック	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		板片手クロール 奇数 右手 偶数 左手 ※大きな動作で	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		片手体側クロール 奇数 右手 偶数 左手 ※ローリング意識して	200	0:06:40
Swim	100 × 4	1	2' 30"		ドリル意識して フォーミング	400	0:10:00
Swim	50 × 1	4	1' 05"		頑張ろう！！	200	0:04:20
	50 × 1	4	1' 10"		↓サークルに合わせてスピードコントロール	200	0:04:40
	50 × 1	4	1' 15"			200	0:05:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:55:20