

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_10\_31



【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"		リカバリー肩タッチ ※肩甲骨を動かして 肘が頭の上に来るように	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		指先引きずって ※肩リラックス 肩甲骨動かして	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	100 × 4	3	1' 30"		スピード上げて	1200	0:18:00
	100 × 1	2	1' 50"		フォーミング	200	0:03:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2900	0:56:20

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_10\_31



【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"		リカバリー肩タッチ ※肩甲骨を動かして 肘が頭の上に来るように	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		指先引きずって ※肩リラックス 肩甲骨動かして	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	100 × 3	3	1' 35"		スピード上げて	900	0:14:15
	100 × 1	2	2' 00"		フォーミング	200	0:04:00
Swim	100 × 2	1	1' 35"		スピード上げて	200	0:03:10
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	0:56:25

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_10\_31



【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"		リカバリー肩タッチ ※肩甲骨を動かして 肘が頭の上に来るように	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		指先引きずって ※肩リラックス 肩甲骨動かして	200	0:06:00
Swim	100 × 3	1	1' 50"		ドリル意識して フォーミング	300	0:05:30
Swim	100 × 3	3	1' 40"		スピード上げて	900	0:15:00
	100 × 1	2	2' 00"		フォーミング	200	0:04:00
Swim	100 × 2	1	1' 35"		スピード上げて	200	0:03:10
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\_31



【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"		リカバリー肩タッチ ※肩甲骨を動かして 肘が頭の上に来るように	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		指先引きずって ※肩リラックス 肩甲骨動かして	200	0:06:00
Swim	100 × 3	1	2' 00"		ドリル意識して フォーミング	300	0:06:00
Swim	100 × 3	3	1' 45"		スピード上げて	900	0:15:45
	100 × 1	2	2' 15"		フォーミング	200	0:04:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:55:35

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_10\_31



【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"		リカバリー肩タッチ ※肩甲骨を動かして 肘が頭の上に来るように	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		指先引きずって ※肩リラックス 肩甲骨動かして	200	0:06:40
Swim	100 × 4	1	2' 10"		ドリル意識して フォーミング	400	0:08:40
Swim	100 × 2	3	1' 55"		スピード上げて	600	0:11:30
	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	0:54:20

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_10\_31



【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 × 1	1	4' 30"		チョイス	200	0:04:30
	25 × 8	1	0' 45"		板キック	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 55"		リカバリー肩タッチ ※肩甲骨を動かして 肘が頭の上に来るように	200	0:07:20
Drill	25 × 8	1	0' 50"		指先引きずって ※肩リラックス 肩甲骨動かして	200	0:06:40
Swim	100 × 4	1	2' 20"		ドリル意識して フォーミング	400	0:09:20
Swim	100 × 2	3	2' 10"		スピード上げて	600	0:13:00
	100 × 1	2	2' 30"		フォーミング	200	0:05:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:54:50