

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_12\_05



【テーマ】

- 動作確認
- 泳ぎこみ+スピードアップ

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	1' 50"		チョイス	400	0:07:20
	200 × 1	1	5' 00"		板キック	200	0:05:00
Drill	25 × 8	1	0' 40"		キャッチアップ+入水前一度ストップ ※フラットな状態を意識	200	0:05:20
Drill	25 × 8	1	0' 40"		キャッチアップ リカバリー一度戻して ※大きな動作を意識して	200	0:05:20
Swim	300 × 1	1	4' 45"		ドリル意識して フォーミング	300	0:04:45
Swim	100 × 10	1	1' 30"		一定ペース	1000	0:15:00
Swim	50 × 3	4	0' 40"		スピードアップ レスト60"	600	0:08:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3000	0:53:45

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_12\_05



【テーマ】

- 動作確認
- 泳ぎこみ+スピードアップ

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	1' 50"		チョイス	400	0:07:20
	200 × 1	1	5' 00"		板キック	200	0:05:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		キャッチアップ+入水前一度ストップ ※フラットな状態を意識	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		キャッチアップ リカバリー一度戻して ※大きな動作を意識して	200	0:06:00
Swim	300 × 1	1	4' 45"		ドリル意識して フォーミング	300	0:04:45
Swim	100 × 8	1	1' 40"		一定ペース	800	0:13:20
Swim	50 × 3	4	0' 45"		スピードアップ レスト60"	600	0:09:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	0:54:25

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_12\_05



【テーマ】

- 動作確認
- 泳ぎこみ+スピードアップ

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	1' 55"		チョイス	400	0:07:40
	200 × 1	1	5' 00"		板キック	200	0:05:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		キャッチアップ+入水前一度ストップ ※フラットな状態を意識	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		キャッチアップ リカバリー一度戻して ※大きな動作を意識して	200	0:06:00
Swim	300 × 1	1	4' 50"		ドリル意識して フォーミング	300	0:04:50
Swim	100 × 8	1	1' 50"		一定ペース	800	0:14:40
Swim	50 × 3	3	0' 50"		スピードアップ レスト60"	450	0:07:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2650	0:54:40

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_12\_05



【テーマ】

- 動作確認
- 泳ぎこみ+スピードアップ

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 05"		チョイス	400	0:08:20
	200 × 1	1	5' 00"		板キック	200	0:05:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		キャッチアップ+入水前一度ストップ ※フラットな状態を意識	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		キャッチアップ リカバリー一度戻して ※大きな動作を意識して	200	0:06:00
Swim	300 × 1	1	5' 00"		ドリル意識して フォーミング	300	0:05:00
Swim	100 × 7	1	1' 55"		一定ペース	700	0:13:25
Swim	50 × 3	3	0' 50"		スピードアップ レスト60"	450	0:07:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2550	0:54:15

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_12\_05



【テーマ】

- 動作確認
- 泳ぎこみ+スピードアップ

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 10"		チョイス	400	0:08:40
	200 × 1	1	6' 00"		板キック	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		キャッチアップ+入水前一度ストップ ※フラットな状態を意識	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		キャッチアップ リカバリー一度戻して ※大きな動作を意識して	200	0:06:40
Swim	300 × 1	1	5' 00"		ドリル意識して フォーミング	300	0:05:00
Swim	100 × 6	1	2' 05"		一定ペース	600	0:12:30
Swim	50 × 3	2	0' 55"		スピードアップ レスト60"	300	0:05:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:54:00

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_12\_05



【テーマ】

- 動作確認
- 泳ぎこみ+スピードアップ

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
	200 × 1	1	6' 00"		板キック	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 55"		キャッチアップ+入水前一度ストップ ※フラットな状態を意識	200	0:07:20
Drill	25 × 8	1	0' 55"		キャッチアップ リカバリー一度戻して ※大きな動作を意識して	200	0:07:20
Swim	200 × 1	1	4' 20"		ドリル意識して フォーミング	200	0:04:20
Swim	100 × 6	1	2' 15"		一定ペース	600	0:13:30
Swim	50 × 3	2	1' 05"		スピードアップ レスト60"	300	0:06:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:55:30