

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_12_12



【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"		グライドキック6回+2ストローク ※6ビートを意識して	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
Drill	25 × 8	1	0' 40"		奇数 ドルフィンクロール 偶数 2ビートクロール	200	0:05:20
Swim	100 × 12	1	1' 35"		一定ペース	1200	0:19:00
Swim	50 × 8	1	0' 45"		一定ペース	400	0:06:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3000	0:55:45

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_12_12



【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"		グライドキック6回+2ストローク ※6ビートを意識して	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
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 ドルフィンクロール 偶数 2ビートクロール	200	0:06:00
Swim	100 × 10	1	1' 45"		一定ペース	1000	0:17:30
Swim	50 × 8	1	0' 50"		一定ペース	400	0:06:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	0:56:15

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_12_12



【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"		グライドキック6回+2ストローク ※6ビートを意識して	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
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 ドルフィンクロール 偶数 2ビートクロール	200	0:06:00
Swim	100 × 8	1	1' 55"		一定ペース	800	0:15:20
Swim	50 × 8	1	0' 55"		一定ペース	400	0:07:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:55:10

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_12_12



【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"		グライドキック6回+2ストローク ※6ビートを意識して	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
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 ドルフィンクロール 偶数 2ビートクロール	200	0:06:00
Swim	100 × 7	1	2' 00"		一定ペース	700	0:14:00
Swim	50 × 8	1	1' 00"		一定ペース	400	0:08:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:55:20

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_12_12



【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"		グライドキック6回+2ストローク ※6ビートを意識して	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
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 ドルフィンクロール 偶数 2ビートクロール	200	0:06:40
Swim	100 × 6	1	2' 05"		一定ペース	600	0:12:30
Swim	50 × 6	1	1' 05"		一定ペース	300	0:06:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:55:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_12_12



【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"		グライドキック6回+2ストローク ※6ビートを意識して	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
Drill	25 × 8	1	0' 55"		奇数 ドルフィンクロール 偶数 2ビートクロール	200	0:07:20
Swim	100 × 6	1	2' 15"		一定ペース	600	0:13:30
Swim	50 × 6	1	1' 10"		一定ペース	300	0:07:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:56:00