

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_12\_19



【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
Swim	100 × 12	1	1' 35"		一定ペース	1200	0:19:00
Drill	25 × 8	1	0' 40"		奇数 ドルフィンクロール	200	0:05:20
					偶数 2ビートクロール		
Swim	200 × 1	1	3' 15"		ドリル意識して フォーミング	200	0:03:15
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	50 × 8	1	1' 00"		40秒以内で	400	0:08:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2900	0:56:15

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_12\_19



【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
Swim	100 × 10	1	1' 45"		一定ペース	1000	0:17:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 ドルフィンクロール	200	0:06:00
					偶数 2ビートクロール		
Swim	200 × 1	1	3' 20"		ドリル意識して フォーミング	200	0:03:20
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	50 × 8	1	1' 05"		45秒以内で	400	0:08:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:56:50

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_12\_19



【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
Swim	100 × 8	1	1' 55"		一定ペース	800	0:15:20
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 ドルフィンクロール	200	0:06:00
					偶数 2ビートクロール		
Swim	200 × 1	1	3' 30"		ドリル意識して フォーミング	200	0:03:30
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	50 × 8	1	1' 05"		45秒以内で	400	0:08:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:55:10

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_12\_19



【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
Swim	100 × 7	1	2' 00"		一定ペース	700	0:14:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 ドルフィンクロール	200	0:06:00
					偶数 2ビートクロール		
Swim	200 × 1	1	3' 50"		ドリル意識して フォーミング	200	0:03:50
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	50 × 8	1	1' 10"		50秒以内で	400	0:09:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:55:30

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_12\_19



【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
Swim	100 × 7	1	2' 05"		一定ペース	700	0:14:35
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 ドルフィンクロール	200	0:06:40
					偶数 2ビートクロール		
Swim	200 × 1	1	3' 50"		ドリル意識して フォーミング	200	0:03:50
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	50 × 6	1	1' 15"		55秒以内で	300	0:07:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:56:55

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_12\_19



【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
Swim	100 × 6	1	2' 15"		一定ペース	600	0:13:30
Drill	25 × 8	1	0' 55"		奇数 ドルフィンクロール	200	0:07:20
					偶数 2ビートクロール		
Swim	200 × 1	1	3' 50"		ドリル意識して フォーミング	200	0:03:50
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	50 × 6	1	1' 20"		60秒以内で	300	0:08:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:56:30