

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_12\_26



【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 × 8	1	1' 35"		一定ペース	800	0:12:40
Drill	25 × 10	1	0' 45"		奇数 浮き上がり6ストロークハード～スイム 偶数 ヘッドアップハード12.5～スイム	250	0:07:30
Swim	200 × 1	1	3' 15"		フォーミング	200	0:03:15
Swim	50 × 8	1	2' 00"		ハード！！	400	0:16:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2350	0:54:45

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_12\_26



【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 × 8	1	1' 45"		一定ペース	800	0:14:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 浮き上がり6ストロークハード～スイム 偶数 ヘッドアップハード12.5～スイム	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 20"		フォーミング	200	0:03:20
Swim	50 × 8	1	2' 00"		ハード！！	400	0:16:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:54:40

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_12\_26



【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 浮き上がり6ストロークハード～スイム 偶数 ヘッドアップハード12.5～スイム	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 30"		フォーミング	200	0:03:30
Swim	50 × 8	1	2' 00"		ハード！！	400	0:16:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:56:30

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_12\_26



【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 浮き上がり6ストロークハード～スイム 偶数 ヘッドアップハード12.5～スイム	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		フォーミング	100	0:02:00
Swim	50 × 8	1	2' 00"		ハード！！	400	0:16:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:54:20

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_12\_26



【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 × 3	1	2' 10"		チョイス	300	0:06:30
	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' 45"		奇数 浮き上がり6ストロークハード～スイム 偶数 ヘッドアップハード12.5～スイム	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		フォーミング	100	0:02:00
Swim	50 × 8	1	2' 00"		ハード！！	400	0:16:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2000	0:54:05

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_12\_26



【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' 45"		奇数 浮き上がり6ストロークハード～スイム 偶数 ヘッドアップハード12.5～スイム	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		フォーミング	100	0:02:00
Swim	50 × 8	1	2' 00"		ハード！！	400	0:16:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1900	0:54:00