

テクニック

スタミナ

筋持久力
21_02_06



- 【テーマ】
- プル動作
 - スピードアップ

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 00"		チョイス	400	0:08:00
Swim	100 × 5	2	1' 30"		レスト60"	1000	0:15:00
Swim	50 × 1	1	2' 00"		イージー	50	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 40"		プルスカーリング	200	0:05:20
Drill	25 × 8	1	0' 40"		片手クロール 奇数右 偶数左 ※プルの位置で一旦ストップ	200	0:05:20
Swim	200 × 1	1	3' 15"		ドリル意識して フォーミング	200	0:03:15
Swim	50 × 1	8	1' 00"		フォーミング	400	0:08:00
	50 × 1	8	0' 40"		スピードアップ 繰り返し	400	0:05:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2950	0:55:15

テクニック

スタミナ

筋持久力
21_02_06



- 【テーマ】
- プル動作
 - スピードアップ

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 00"		チョイス	400	0:08:00
Swim	100 × 4	2	1' 40"		レスト60"	800	0:13:20
Swim	50 × 1	1	2' 00"		イージー	50	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		プルスカーリング	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		片手クロール 奇数右 偶数左 ※プルの位置で一旦ストップ	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 30"		ドリル意識して フォーミング	200	0:03:30
Swim	50 × 1	8	1' 00"		フォーミング	400	0:08:00
	50 × 1	8	0' 45"		スピードアップ 繰り返し	400	0:06:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2750	0:55:50

テクニック

スタミナ

筋持久力
21_02_06



- 【テーマ】
- プル動作
 - スピードアップ

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 00"		チョイス	400	0:08:00
Swim	100 × 4	2	1' 50"		レスト60"	800	0:14:40
Swim	50 × 1	1	2' 00"		イージー	50	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		プルスカーリング	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		片手クロール 奇数右 偶数左 ※プルの位置で一旦ストップ	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 50"		ドリル意識して フォーミング	200	0:03:50
Swim	50 × 1	6	1' 00"		フォーミング	300	0:06:00
	50 × 1	6	0' 45"		スピードアップ 繰り返し	300	0:04:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2550	0:54:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
21_02_06



- 【テーマ】
●プル動作
●スピードアップ
●

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 05"		チョイス	400	0:08:40
Swim	100 × 4	2	2' 00"		レスト60"	800	0:16:00
Swim	50 × 1	1	2' 00"		イージー	50	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		プルスカーリング	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		片手クロール 奇数右 偶数左 ※プルの位置で一旦ストップ	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	4' 00"		ドリル意識して フォーミング	200	0:04:00
Swim	50 × 1	4	1' 10"		フォーミング	200	0:04:40
	50 × 1	4	0' 50"		スピードアップ 繰り返し	200	0:03:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2350	0:53:40

テクニック

スタミナ

筋持久力
21_02_06



- 【テーマ】
- プル動作
 - スピードアップ

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 10"		チョイス	300	0:07:00
Swim	100 × 3	2	2' 10"		レスト60"	600	0:13:00
Swim	50 × 1	1	2' 00"		イージー	50	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		プルスカーリング	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		片手クロール 奇数右 偶数左 ※プルの位置で一旦ストップ	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	4' 15"		ドリル意識して フォーミング	200	0:04:15
Swim	50 × 1	5	1' 15"		フォーミング	250	0:06:15
	50 × 1	5	0' 55"		スピードアップ 繰り返し	250	0:04:35
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2150	0:53:25

テクニック

スタミナ

筋持久力
21_02_06



- 【テーマ】
- プル動作
 - スピードアップ
 -

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 20"		チョイス	300	0:08:00
Swim	100 × 3	2	2' 20"		レスト60"	600	0:14:00
Swim	50 × 1	1	2' 00"		イージー	50	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		プルスカーリング	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		片手クロール 奇数右 偶数左 ※プルの位置で一旦ストップ	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	4' 30"		ドリル意識して フォーミング	200	0:04:30
Swim	50 × 1	3	1' 30"		フォーミング	150	0:04:30
	50 × 1	3	1' 10"		スピードアップ 繰り返し	150	0:03:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1950	0:52:50