

テクニック

スタミナ

筋持久力
21_03_13



- 【テーマ】
- フィニッシュ動作
 - ベースアップ

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 00"		チョイス	400	0:08:00
Swim	50 × 8	1	1' 00"		40秒以内で	400	0:08:00
Swim	50 × 1	1	2' 00"		イージー	50	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		フィニッシュスカーリング片手交互 ※払う動作	200	0:06:00
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"		フィニッシュプッシュ 片手交互 ※押す動作	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	150 × 1	4	2' 10"		スピードアップ！！	600	0:08:40
	50 × 1	4	1' 00"		フォーミング 繰り返し	200	0:04:00
Swim	50 × 5	1	0' 45"		フォーミング	250	0:03:45
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	0:55:15

テクニック

スタミナ

筋持久力
21_03_13



- 【テーマ】
- フィニッシュ動作
 - ベースアップ

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 00"		チョイス	400	0:08:00
Swim	50 × 8	1	1' 00"		40秒以内で	400	0:08:00
Swim	50 × 1	1	2' 00"		イージー	50	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		フィニッシュスカーリング片手交互 ※払う動作	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
Drill	25 × 8	1	0' 45"		フィニッシュプッシュ 片手交互 ※押す動作	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	150 × 1	4	2' 15"		スピードアップ！！	600	0:09:00
	50 × 1	4	1' 00"		フォーミング 繰り返し	200	0:04:00
Swim	50 × 4	1	0' 45"		フォーミング	200	0:03:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2750	0:56:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
21_03_13



- 【テーマ】
- フィニッシュ動作
 - ベースアップ

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 00"		チョイス	400	0:08:00
Swim	50 × 8	1	1' 05"		45秒以内で	400	0:08:40
Swim	50 × 1	1	2' 00"		イージー	50	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		フィニッシュスカーリング片手交互 ※払う動作	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
Drill	25 × 8	1	0' 45"		フィニッシュプッシュ 片手交互 ※押す動作	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	150 × 1	3	2' 25"		スピードアップ！！	450	0:07:15
	50 × 1	3	1' 00"		フォーミング 繰り返し	150	0:03:00
Swim	50 × 5	1	0' 50"		フォーミング	250	0:04:10
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:55:45

テクニック

スタミナ

筋持久力
21_03_13



- 【テーマ】
- フィニッシュ動作
 - ベースアップ

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 10"		チョイス	400	0:08:40
Swim	50 × 6	1	1' 10"		50秒以内で	300	0:07:00
Swim	50 × 1	1	2' 00"		イージー	50	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		フィニッシュスカーリング片手交互 ※払う動作	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
Drill	25 × 8	1	0' 45"		フィニッシュプッシュ 片手交互 ※押す動作	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	150 × 1	3	2' 45"		スピードアップ！！	450	0:08:15
	50 × 1	3	1' 15"		フォーミング 繰り返し	150	0:03:45
Swim	50 × 3	1	0' 55"		フォーミング	150	0:02:45
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:55:25

テクニック

スタミナ

筋持久力
21_03_13



- 【テーマ】
- フィニッシュ動作
 - ベースアップ

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 15"		チョイス	300	0:06:45
Swim	50 × 6	1	1' 15"		55秒以内で	300	0:07:30
Swim	50 × 1	1	2' 00"		イージー	50	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		フィニッシュスカーリング片手交互 ※払う動作	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
Drill	25 × 8	1	0' 50"		フィニッシュプッシュ 片手交互 ※押す動作	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	150 × 1	3	3' 55"		スピードアップ！！	450	0:11:45
	50 × 1	3	1' 15"		フォーミング 繰り返し	150	0:03:45
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2150	0:56:35

テクニック

スタミナ

筋持久力
21_03_13



- 【テーマ】
- フィニッシュ動作
 - ベースアップ

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 20"		チョイス	300	0:07:00
Swim	50 × 4	1	1' 20"		60秒以内で	200	0:05:20
Swim	50 × 1	1	2' 00"		イージー	50	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		フィニッシュスカーリング片手交互 ※払う動作	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
Drill	25 × 8	1	0' 50"		フィニッシュプッシュ 片手交互 ※押す動作	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	150 × 1	3	4' 10"		スピードアップ！！	450	0:12:30
	50 × 1	3	1' 20"		フォーミング 繰り返し	150	0:04:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2050	0:56:10