

テクニック

スタミナ

筋持久力  
21\_03\_20

【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
Swim	50	×	8	1	1' 00"	40秒以内で	400
Swim	50	×	1	1	2' 00"	イージー	50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング12.5 ロングドッグパドル12.5 ※扱う動作	200
Swim	200	×	1	1	3' 15"	ドリル意識して フォーミング	200
Drill	25	×	8	1	0' 40"	フィニッシュプッシュ12.5 ロングドッグパドル12.5 ※押す動作	200
Swim	200	×	1	1	3' 15"	ドリル意識して フォーミング	200
Swim	200	×	4	1	2' 55"	ペースアップ ペース変わらずに	800
Swim	50	×	6	1	0' 45"	フォーミング	300
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100
Total						2850	0:55:00

テクニック

スタミナ

筋持久力  
21\_03\_20

【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
Swim	50	×	8	1	1' 00"	40秒以内で	400
Swim	50	×	1	1	2' 00"	イージー	50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング12.5 ロングドッグパドル12.5 ※扱う動作	200
Swim	200	×	1	1	3' 30"	ドリル意識して フォーミング	200
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュプッシュ12.5 ロングドッグパドル12.5 ※押す動作	200
Swim	200	×	1	1	3' 30"	ドリル意識して フォーミング	200
Swim	200	×	4	1	3' 15"	ペースアップ ペース変わらずに	800
Swim	50	×	4	1	0' 45"	フォーミング	200
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100
Total						2750	0:56:00

テクニック

スタミナ

筋持久力  
21\_03\_20

【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
Swim	50	×	8	1	1' 05"	45秒以内で	400
Swim	50	×	1	1	2' 00"	イージー	50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング12.5 ロングドッグパドル12.5 ※扱う動作	200
Swim	200	×	1	1	3' 50"	ドリル意識して フォーミング	200
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュプッシュ12.5 ロングドッグパドル12.5 ※押す動作	200
Swim	200	×	1	1	3' 50"	ドリル意識して フォーミング	200
Swim	200	×	3	1	3' 25"	ペースアップ ペース変わらずに	600
Swim	50	×	5	1	0' 50"	フォーミング	250
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100
Total						2600	0:55:45

テクニック

スタミナ

筋持久力  
21\_03\_20

【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
Swim	50	×	6	1	1' 10"	50秒以内で	300
Swim	50	×	1	1	2' 00"	イージー	50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング12.5 ロングドッグパドル12.5 ※扱う動作	200
Swim	200	×	1	1	4' 00"	ドリル意識して フォーミング	200
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュプッシュ12.5 ロングドッグパドル12.5 ※押す動作	200
Swim	200	×	1	1	4' 00"	ドリル意識して フォーミング	200
Swim	200	×	3	1	3' 45"	ペースアップ ペース変わらずに	600
Swim	50	×	4	1	0' 55"	フォーミング	200
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100
Total						2450	0:55:35

テクニック

スタミナ

筋持久力  
21\_03\_20

【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	×	4	1	2' 15"	チョイス	400
Swim	50	×	6	1	1' 15"	55秒以内で	300
Swim	50	×	1	1	2' 00"	イージー	50
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング12.5 ロングドッグパドル12.5 ※扱う動作	200
Swim	200	×	1	1	4' 15"	ドリル意識して フォーミング	200
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュプッシュ12.5 ロングドッグパドル12.5 ※押す動作	200
Swim	200	×	1	1	4' 15"	ドリル意識して フォーミング	200
Swim	200	×	3	1	4' 05"	ペースアップ ペース変わらずに	600
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100
Total						2250	0:55:35

テクニック

スタミナ

筋持久力  
21\_03\_20

【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	×	4	1	2' 20"	チョイス	400
Swim	50	×	4	1	1' 20"	60秒以内で	200
Swim	50	×	1	1	2' 00"	イージー	50
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング12.5 ロングドッグパドル12.5 ※扱う動作	200
Swim	200	×	1	1	4' 30"	ドリル意識して フォーミング	200
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュプッシュ12.5 ロングドッグパドル12.5 ※押す動作	200
Swim	200	×	1	1	4' 30"	ドリル意識して フォーミング	200
Swim	200	×	3	1	4' 20"	ペースアップ ペース変わらずに	600
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100
Total						2150	0:55:00