

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	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12.5 ロングドッグパドル12.5 ※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12.5 ロングドッグパドル12.5 ※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	200 × 4	1	2' 55"		ペースアップ ペース変わらずに	800	0:11:40
Swim	50 × 6	1	0' 45"		フォーミング	300	0:04:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
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	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12.5 ロングドッグパドル12.5 ※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12.5 ロングドッグパドル12.5 ※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	200 × 4	1	3' 15"		ペースアップ ペース変わらずに	800	0:13:00
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\_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	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12.5 ロングドッグパドル12.5 ※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12.5 ロングドッグパドル12.5 ※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	200 × 3	1	3' 25"		ペースアップ ペース変わらずに	600	0:10:15
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\_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	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12.5 ロングドッグパドル12.5 ※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12.5 ロングドッグパドル12.5 ※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	200 × 3	1	3' 45"		ペースアップ ペース変わらずに	600	0:11:15
Swim	50 × 4	1	0' 55"		フォーミング	200	0:03:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
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	0:09:00
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12.5 ロングドッグパドル12.5 ※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12.5 ロングドッグパドル12.5 ※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	200 × 3	1	4' 05"		ペースアップ ペース変わらずに	600	0:12:15
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
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	0:09:20
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12.5 ロングドッグパドル12.5 ※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12.5 ロングドッグパドル12.5 ※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	200 × 3	1	4' 20"		ペースアップ ペース変わらずに	600	0:13:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2150	0:55:00