

テクニック

スタミナ

筋持久力
21_04_03



- 【テーマ】
- リカバリー動作
 - 実践練習

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
Kick	200 × 1	1	4' 30"		板キック	200	0:04:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		キャッチアップ リカバリー一度ストップ ※90度 頭の上で一度止めて	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		ショルダータッチ ※肩を触ってから入水	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	75 × 8	1	1' 15"		前呼吸1/2 1/3呼吸 12.5ハード12.5ヘッドアップ ※25メートルずつ	600	0:10:00
Swim	50 × 1	1	2' 00"		イージー	50	0:02:00
Swim	200 × 4	1	2' 55"		一定ペース	800	0:11:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2750	0:54:40

テクニック

スタミナ

筋持久力
21_04_03



- 【テーマ】
- リカバリー動作
 - 実践練習

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
Kick	200 × 1	1	4' 30"		板キック	200	0:04:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		キャッチアップ リカバリー一度ストップ ※90度 頭の上で一度止めて	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		ショルダータッチ ※肩を触ってから入水	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	75 × 8	1	1' 20"		前呼吸1/2 1/3呼吸 12.5ハード12.5ヘッドアップ ※25メートルずつ	600	0:10:40
Swim	50 × 1	1	2' 00"		イージー	50	0:02:00
Swim	200 × 4	1	3' 15"		一定ペース	800	0:13:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2750	0:56:40

テクニック

スタミナ

筋持久力
21_04_03



- 【テーマ】
- リカバリー動作
 - 実践練習

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
Kick	200 × 1	1	4' 30"		板キック	200	0:04:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		キャッチアップ リカバリー一度ストップ ※90度 頭の上で一度止めて	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		ショルダータッチ ※肩を触ってから入水	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 45"		ドリル意識して フォーミング	200	0:03:45
Swim	75 × 8	1	1' 25"		前呼吸1/2 1/3呼吸 12.5ハード12.5ヘッドアップ ※25メートルずつ	600	0:11:20
Swim	50 × 1	1	2' 00"		イージー	50	0:02:00
Swim	200 × 3	1	3' 30"		一定ペース	600	0:10:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2550	0:55:05

テクニック

スタミナ

筋持久力
21_04_03



- 【テーマ】
- リカバリー動作
 - 実践練習

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 05"		チョイス	300	0:06:30
Kick	200 × 1	1	5' 00"		板キック	200	0:05:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		キャッチアップ リカバリー一度ストップ ※90度 頭の上で一度止めて	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		ショルダータッチ ※肩を触ってから入水	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	75 × 8	1	1' 35"		前呼吸1/2 1/3呼吸 12.5ハード12.5ヘッドアップ ※25メートルずつ	600	0:12:40
Swim	50 × 1	1	2' 00"		イージー	50	0:02:00
Swim	200 × 3	1	3' 45"		一定ペース	600	0:11:15
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2450	0:56:25

テクニック

スタミナ

筋持久力
21_04_03



- 【テーマ】
- リカバリー動作
 - 実践練習

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
Kick	200 × 1	1	5' 00"		板キック	200	0:05:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		キャッチアップ リカバリー一度ストップ ※90度 頭の上で一度止めて	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		ショルダータッチ ※肩を触ってから入水	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	75 × 8	1	1' 40"		前呼吸1/2 1/3呼吸 12.5ハード12.5ヘッドアップ ※25メートルずつ	600	0:13:20
Swim	50 × 1	1	2' 00"		イージー	50	0:02:00
Swim	200 × 2	1	4' 05"		一定ペース	400	0:08:10
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2250	0:56:05

テクニック

スタミナ

筋持久力
21_04_03



- 【テーマ】
- リカバリー動作
 - 実践練習

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 15"		チョイス	300	0:07:30
Kick	200 × 1	1	5' 00"		板キック	200	0:05:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		キャッチアップ リカバリー一度ストップ ※90度 頭の上で一度止めて	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		ショルダータッチ ※肩を触ってから入水	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	75 × 6	1	1' 50"		前呼吸1/2 1/3呼吸 12.5ハード12.5ヘッドアップ ※25メートルずつ	450	0:11:00
Swim	50 × 1	1	2' 00"		イージー	50	0:02:00
Swim	200 × 2	1	4' 15"		一定ペース	400	0:08:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:54:50