

テクニック

スタミナ

筋持久力
21_04_17



- 【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"		小さい板 片手クロール リカバリー90度静止 ※90度 頭の上で一度止めて 奇数 右手 偶数 左手	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		指先引きずって ※肘を上げた状態で 腕を動かして	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 顔上げ平泳ぎ25 ※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	75 × 5	2	1' 05"		一定ペース レスト60"	750	0:10:50
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:54:30

テクニック

スタミナ

筋持久力
21_04_17



- 【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"		小さい板 片手クロール リカバリー90度静止 ※90度 頭の上で一度止めて 奇数 右手 偶数 左手	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		指先引きずって ※肘を上げた状態で 腕を動かして	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' 25"		前呼吸1/2 1/3呼吸 顔上げ平泳ぎ25 ※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	75 × 4	2	1' 10"		一定ペース レスト60"	600	0:09:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2550	0:53:40

テクニック

スタミナ

筋持久力
21_04_17



- 【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"		小さい板 片手クロール リカバリー90度静止 ※90度 頭の上で一度止めて 奇数 右手 偶数 左手	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		指先引きずって ※肘を上げた状態で 腕を動かして	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' 30"		前呼吸1/2 1/3呼吸 顔上げ平泳ぎ25 ※25メートルずつ	600	0:12:00
Swim	50 × 1	1	2' 00"		イージー	50	0:02:00
Swim	75 × 4	2	1' 15"		一定ペース レスト60"	600	0:10:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2550	0:55:15

テクニック

スタミナ

筋持久力
21_04_17



- 【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 × 5	1	1' 05"		チョイス	250	0:05:25
Kick	200 × 1	1	5' 00"		板キック	200	0:05:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		小さい板 片手クロール リカバリー90度静止 ※90度 頭の上で一度止めて 奇数 右手 偶数 左手	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		指先引きずって ※肘を上げた状態で 腕を動かして	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' 40"		前呼吸1/2 1/3呼吸 顔上げ平泳ぎ25 ※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	75 × 4	2	1' 20"		一定ペース レスト30"	600	0:10:40
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_04_17



- 【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 × 5	1	1' 10"		チョイス	250	0:05:50
Kick	200 × 1	1	5' 00"		板キック	200	0:05:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		小さい板 片手クロール リカバリー90度静止 ※90度 頭の上で一度止めて 奇数 右手 偶数 左手	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		指先引きずって ※肘を上げた状態で 腕を動かして	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' 45"		前呼吸1/2 1/3呼吸 顔上げ平泳ぎ25 ※25メートルずつ	600	0:14:00
Swim	50 × 1	1	2' 00"		イージー	50	0:02:00
Swim	75 × 6	1	1' 25"		一定ペース	450	0:08:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2250	0:55:55

テクニック

スタミナ

筋持久力
21_04_17



- 【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 × 5	1	1' 15"		チョイス	250	0:06:15
Kick	200 × 1	1	5' 00"		板キック	200	0:05:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		小さい板 片手クロール リカバリー90度静止 ※90度 頭の上で一度止めて 奇数 右手 偶数 左手	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		指先引きずって ※肘を上げた状態で 腕を動かして	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 × 8	1	1' 50"		前呼吸1/2 1/3呼吸 顔上げ平泳ぎ25 ※25メートルずつ	600	0:14:40
Swim	50 × 1	1	2' 00"		イージー	50	0:02:00
Swim	75 × 4	1	1' 30"		一定ペース	300	0:06:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:54:45