

■板 ■プルブイ



A

B

|          | 項目  | 種類        | 方法・ポイント                    | 強度  | 距離  | 本数 | 時間      | 時間計     | 距離計 | 距離  | 本数 | 時間      |
|----------|-----|-----------|----------------------------|-----|-----|----|---------|---------|-----|-----|----|---------|
| アップ      | スイム | SKPS      | A 100×4<br>B 100-50-50-100 | 70% | 400 | 1  | 0:08:00 | 0:08:00 | 400 | 300 | 1  | 0:08:00 |
| フォーム     | キック | 板         | A 100-(25片足*25両足)×左右-100   | 75% | 100 | 3  | 0:02:00 | 0:06:00 | 300 | 75  | 3  | 0:02:00 |
| フォーム     | プル  | スカーリング、プル | フロント-ミドル-プッシュ(リア)-プル       | 75% | 100 | 2  | 0:02:00 | 0:04:00 | 200 |     |    |         |
| フォーム     | プル  | プラスイム     | 25-25×2                    | 80% | 100 | 2  | 0:02:00 | 0:04:00 | 200 |     |    |         |
| フォーム     | スイム | グライド      | 大きく泳ぐ                      | 80% | 25  | 4  | 0:01:00 | 0:04:00 | 100 |     |    |         |
| スピード     | スイム | スタイル1     | 50*2                       | max | 50  | 2  | 0:02:00 | 0:04:00 | 100 |     |    |         |
| スピード持久力  | スイム | スタイル1     | 100                        | max | 100 | 1  | 0:02:00 | 0:02:00 | 100 |     |    |         |
| リカバリースイム | スイム |           |                            |     | 50  | 1  | 0:02:00 | 0:02:00 | 50  |     |    |         |
| ラストスパート  | スイム | ダッシュ      |                            | max | 25  | 1  | 0:02:00 | 0:02:00 | 25  |     |    |         |
| ダウン      | スイム |           |                            |     | 200 | 1  | 0:03:00 | 0:03:00 | 200 |     |    |         |