

テクニック

スピード

変化
15_12_02
(水)



【テーマ】

●スピード

●クロール以外の種目も

A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	200	×	3	1	3' 50"		スイム50 板キック50 プル(プルブイ)50 スイム50	600	0:11:30
Drill	25	×	8	1	0' 40"		背泳ぎ Wアーム ※両手一緒に回して	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"		バタフライ 右手 左手 両手	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 30"		フォーミング	200	0:03:30
Main-S①	25	×	4	4	0' 40"		1・2セット 板キック 3セット バタフライ1本 平泳ぎ1本 クロール2本 4セット クロール 呼吸制限1/5 レスト60"	400	0:10:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"		イージー	100	0:02:40
Main-S①	50	×	1	5	0' 45"	↓	スピードアップ	250	0:03:45
	50	×	1	5	0' 50"	↓	スピード維持	250	0:04:10
	50	×	1	5	1' 00"	↓	ゆっくり 繰り返し	250	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2550	0:54:55

テクニック

スピード

変化
15_12_02
(水)



【テーマ】

●スピード

●クロール以外の種目も

B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	200	×	2	1	4' 00"		スイム50 板キック50 プル(プルブイ)50 スイム50	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"		背泳ぎ Wアーム ※両手一緒に回して	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"		バタフライ 右手 左手 両手	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 40"		フォーミング	200	0:03:40
Main-S①	25	×	4	4	0' 40"		1・2セット 板キック 3セット バタフライ1本 平泳ぎ1本 クロール2本 4セット クロール 呼吸制限1/5 レスト60"	400	0:10:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"		イージー	100	0:02:40
Main-S①	50	×	1	5	0' 50"	↓	スピードアップ	250	0:04:10
	50	×	1	5	0' 55"	↓	スピード維持	250	0:04:35
	50	×	1	5	1' 05"	↓	ゆっくり 繰り返し	250	0:05:25
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2350	0:52:50

テクニック

スピード

変化
15_12_02
(水)



【テーマ】

●スピード

●クロール以外の種目も

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	200	×	2	1	4' 15"		スイム50 板キック50 プル(プルブイ)50 スイム50	400	0:08:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"		背泳ぎ Wアーム ※両手一緒に回して	150	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"		バタフライ 右手 左手 両手	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 55"		フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	25	×	4	4	0' 40"		1・2セット 板キック 3セット バタフライ1本 平泳ぎ1本 クロール2本 4セット クロール 呼吸制限1/5 レスト60"	400	0:10:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"		イージー	100	0:03:00
Main-S①	50	×	1	4	0' 55"	↓	スピードアップ	200	0:03:40
	50	×	1	4	1' 00"	↓	スピード維持	200	0:04:00
	50	×	1	4	1' 10"	↓	ゆっくり 繰り返し	200	0:04:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2150	0:51:55

テクニック

スピード

変化
15_12_02
(水)



【テーマ】

- スピード
- クロール以外の種目も

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	200	×	2	1	4' 30"		スイム50 板キック50 プル(プルブイ)50 スイム50	400	0:09:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"		背泳ぎ Wアーム ※両手一緒に回して	150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"		バタフライ 右手 左手 両手	150	0:04:30
Swim	200	×	1	1	4' 05"		フォーミング	200	0:04:05
Main-S①	25	×	4	4	0' 45"		1・2セット 板キック 3セット バタフライ1本 平泳ぎ1本 クロール2本 4セット クロール 呼吸制限1/5 レスト60"	400	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"		イージー	100	0:03:00
Main-S①	50	×	1	4	0' 55"	↓	スピードアップ	200	0:03:40
	50	×	1	4	1' 05"	↓	スピード維持	200	0:04:20
	50	×	1	4	1' 10"	↓	ゆっくり 繰り返し	200	0:04:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2100	0:52:45

テクニック

スピード

変化
15_12_02
(水)



【テーマ】

●スピード

●クロール以外の種目も

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	200	×	2	1	4' 45"		スイム50 板キック50 プル(プルブイ)50 スイム50	400	0:09:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"		背泳ぎ Wアーム ※両手一緒に回して	150	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"		バタフライ 右手 左手 両手	150	0:05:00
Swim	200	×	1	1	4' 20"		フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	25	×	4	4	0' 45"		1・2セット 板キック 3セット バタフライ1本 平泳ぎ1本 クロール2本 4セット クロール 呼吸制限1/5 レスト60"	400	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"		イージー	100	0:03:00
Main-S①	50	×	1	3	1' 00"	↓	スピードアップ	150	0:03:00
	50	×	1	3	1' 10"	↓	スピード維持	150	0:03:30
	50	×	1	3	1' 15"	↓	ゆっくり 繰り返し	150	0:03:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1950	0:52:05

テクニック

スピード

変化
15_12_02
(水)



【テーマ】

●スピード

●クロール以外の種目も

F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	200	×	1	1	5' 10"		スイム50 板キック50 プル(プルブイ)50 スイム50	200	0:05:10
Drill	25	×	6	1	0' 55"		背泳ぎ Wアーム ※両手一緒に回して	150	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0' 55"		バタフライ 右手 左手 両手	150	0:05:30
Swim	200	×	1	1	4' 50"		フォーミング	200	0:04:50
Main-S①	25	×	4	4	0' 50"		1・2セット 板キック 3セット バタフライ1本 平泳ぎ1本 クロール2本 4セット クロール 呼吸制限1/5 レスト60"	400	0:13:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"		イージー	100	0:03:00
Main-S①	50	×	1	3	1' 05"	↓	スピードアップ	150	0:03:15
	50	×	1	3	1' 15"	↓	スピード維持	150	0:03:45
	50	×	1	3	1' 20"	↓	ゆっくり 繰り返し	150	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1750	0:51:20