

スピード

テクニック

実践  
15\_12\_04  
(金)【テーマ】  
●実践

## B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	400	×	1	1	8' 00"		スイム100 板キック100 プル(プルプイ)100 スイム100	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"		奇数 左手板 右手クロール 顔上げ フィニッシュ 偶数 右手板 左手クロール 顔上げ フィニッシュ	200	0:06:00
Swim	75	×	6	1	1' 20"		前呼吸(1/2)25 クロール25 顔上げ平泳ぎ25	450	0:08:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"		フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	200	×	4	1	5' 00"		ドラフティングスイム2 ※後続は1秒後にスタート 25 <sup>本</sup> で先頭が一番後ろに	800	0:20:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"		イージー	100	0:02:40
Main-S②	25	×	4	1	1' 00"		5回その場でけのびジャンプ~12.5ハード ※姿勢意識 膝が水面に出るくらいジャンプ	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2350	0:55:25

スピード

テクニック

実践  
15\_12\_04  
(金)【テーマ】  
●実践

## C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	400	×	1	1	8' 30"	スイム100 板キック100 プル(プルプイ)100 スイム100	400	0:08:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手板 右手クロール 顔上げ フィニッシュ 偶数 右手板 左手クロール 顔上げ フィニッシュ	200	0:06:40
Swim	75	×	4	1	1' 30"	前呼吸(1/2)25 クロール25 顔上げ平泳ぎ25	300	0:06:00
Swim	200	×	1	1	4' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Main-S①	200	×	4	1	5' 00"	ドラフティングスイム2 ※後続は1秒後にスタート 25 <sup>本</sup> で先頭は一番後ろに	800	0:20:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	イージー	100	0:02:40
Main-S②	25	×	4	1	1' 00"	5回その場でけのびジャンプ~12.5ハード ※姿勢意識 膝が水面に出るくらいジャンプ	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:50

スピード

テクニック

実践  
15\_12\_04  
(金)【テーマ】  
●実践

## D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	400	×	1	1	8' 45"		スイム100 板キック100 プル(プルプイ)100 スイム100	400	0:08:45
Drill	25	×	10	1	0' 50"		奇数 左手板 右手クロール 顔上げ フィニッシュ 偶数 右手板 左手クロール 顔上げ フィニッシュ	250	0:08:20
Swim	75	×	4	1	1' 40"		前呼吸(1/2)25 クロール25 顔上げ平泳ぎ25	300	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 20"		フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	200	×	3	1	5' 30"		ドラフティングスイム2 ※後続は1秒後にスタート 25 <sup>本</sup> で先頭は一番後ろに	600	0:16:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"		イージー	100	0:03:00
Main-S②	25	×	4	1	1' 00"		5回その場でけのびジャンプ~12.5ハード ※姿勢意識 膝が水面に出るくらいジャンプ	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2050	0:54:35

スピード

テクニック

実践  
15\_12\_04  
(金)【テーマ】  
●実践

## E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	400	×	1	1	9' 00"		スイム100 板キック100 プル(プルプイ)100 スイム100	400	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"		奇数 左手板 右手クロール 顔上げ フィニッシュ 偶数 右手板 左手クロール 顔上げ フィニッシュ	200	0:07:20
Swim	75	×	4	1	1' 50"		前呼吸(1/2)25 クロール25 顔上げ平泳ぎ25	300	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 40"		フォーミング	200	0:04:40
Main-S①	200	×	3	1	5' 30"		ドラフティングスイム2 ※後続は1秒後にスタート 25 <sup>本</sup> で先頭は一番後ろに	600	0:16:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"		イージー	100	0:03:00
Main-S②	25	×	4	1	1' 00"		5回その場でけのびジャンプ~12.5ハード ※姿勢意識 膝が水面に出るくらいジャンプ	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2000	0:54:50