

スピード

筋持久力

テクニック

16\_02\_27



【テーマ】

●リカバリー動作

●スピードアップ

## 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
	25 × 8	1	0' 40"		IM1本ずつ	200	0:05:20
Drill	25 × 8	1	0' 40"		板クロール フィンガーネイル	200	0:05:20
Drill	25 × 8	1	0' 40"		ビート板Pull ※ローリングし過ぎないように！	200	0:05:20
Swim	200 × 1	1	3' 40"		フォーミング	200	0:03:40
Main-S①	100 × 10	1	1' 35"		一定ペースで ※パドルOK	1000	0:15:50
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25 × 6	1	1' 00"		ハード！！	150	0:06:00
IM=バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール							
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2550	0:55:10

スピード

筋持久力

テクニック

16\_02\_27



【テーマ】

●リカバリー動作

●スピードアップ

## B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 05"		チョイス	400	0:08:40
	25 × 8	1	0' 40"		IM1本ずつ	200	0:05:20
Drill	25 × 8	1	0' 45"		板クロール フィンガーネイル	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 40"		ビート板Pull ※ローリングし過ぎないように！	200	0:05:20
Swim	200 × 1	1	3' 45"		フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	100 × 8	1	1' 45"		一定ペースで ※パドルOK	800	0:14:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25 × 6	1	1' 00"		ハード！！	150	0:06:00
IM=バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール							
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2350	0:54:45

スピード

筋持久力

テクニック

16\_02\_27



【テーマ】

●リカバリー動作

●スピードアップ

## C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 10"		チョイス	400	0:09:20
	25 × 8	1	0' 40"		IM1本ずつ	200	0:05:20
Drill	25 × 8	1	0' 45"		板クロール フィンガーネイル	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		ビート板Pull ※ローリングし過ぎないように！	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 55"		フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	100 × 8	1	1' 50"		一定ペースで ※パドルOK	800	0:14:40
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25 × 4	1	1' 00"		ハード！！	100	0:04:00
IM=バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール							
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:54:55

スピード

筋持久力

テクニック

16\_02\_27



【テーマ】

●リカバリー動作

●スピードアップ

## D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 15"		チョイス	300	0:07:30
	25 × 8	1	0' 45"		IM1本ずつ	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		板クロール フィンガーネイル	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		ビート板Pull ※ローリングし過ぎないように！	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	4' 10"		フォーミング	200	0:04:10
Main-S①	100 × 7	1	2' 00"		一定ペースで ※パドルOK	700	0:14:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25 × 4	1	1' 00"		ハード！！	100	0:04:00
IM=バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール							
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:55:00

スピード

筋持久力

テクニック

16\_02\_27



【テーマ】

●リカバリー動作

●スピードアップ

## E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 20"		チョイス	300	0:08:00
	25 × 4	1	0' 45"		IM1本ずつ	100	0:03:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		板クロール フィンガーネイル	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		ビート板Pull ※ローリングし過ぎないように！	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	4' 20"		フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	100 × 7	1	2' 05"		一定ペースで ※パドルOK	700	0:14:35
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25 × 4	1	1' 00"		ハード！！	100	0:04:00
IM=バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール							
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2000	0:53:15

スピード

筋持久力

テクニック

16\_02\_27



【テーマ】

●リカバリー動作

●スピードアップ

## F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 30"		チョイス	300	0:09:00
	25 × 4	1	0' 45"		IM1本ずつ	100	0:03:00
Drill	25 × 8	1	0' 55"		板クロール フィンガーネイル	200	0:07:20
Drill	25 × 8	1	0' 50"		ビート板Pull ※ローリングし過ぎないように！	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	4' 40"		フォーミング	200	0:04:40
Main-S①	100 × 6	1	2' 15"		一定ペースで ※パドルOK	600	0:13:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25 × 4	1	1' 00"		ハード！！	100	0:04:00
IM=バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール							
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1900	0:54:10