

テクニック

スピード

筋持久力

16\_03\_07

(月)



【テーマ】

●スピード

●プッシュ動作

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	4	1	2' 10"	SKPS(スイム25 キック25 プル25 スイム25 道具なし)	400	0:08:40
	25	×	8	1	0' 40"	IM1本ずつ 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	片手バタフライ 交互 ※しっかりと水を押す	200	0:05:20
Drill-P	25	×	8	1	0' 40"	小さく前ならえ～フィニッシュ ※脇が開かないように	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング	200	0:03:30
Main-S①	25	×	8	1	0' 40"	奇数 バタフライの手 クロールのキック 偶数 平泳ぎの手 クロールのキック	200	0:05:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50	×	1	3	0' 50"	フォーミング	150	0:02:30
	50	×	3	3	1' 30"	ハード しっかりとスピード上げて!!! 繰り返し	450	0:13:30
						IM=バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:10

テクニック

スピード

筋持久力

16\_03\_07

(月)



【テーマ】

●スピード

●プッシュ動作

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	3	1	2' 15"	SKPS(スイム25 キック25 プル25 スイム25 道具なし)	300	0:06:45
	25	×	8	1	0' 40"	IM1本ずつ 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	片手バタフライ 交互 ※しっかりと水を押す	200	0:05:20
Drill-P	25	×	8	1	0' 45"	小さく前ならえ～フィニッシュ ※脇が開かないように	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	25	×	8	1	0' 45"	奇数 バタフライの手 クロールのキック 偶数 平泳ぎの手 クロールのキック	200	0:06:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50	×	1	3	0' 55"	フォーミング	150	0:02:45
	50	×	3	3	1' 30"	ハード しっかりとスピード上げて!!! 繰り返し	450	0:13:30
						IM=バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:05

テクニック

スピード

筋持久力

16\_03\_07

(月)



【テーマ】

●スピード

●プッシュ動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	3	1	2' 20"	SKPS(スイム25 キック25 プル25 スイム25 道具なし)	300	0:07:00
	25	×	8	1	0' 40"	IM1本ずつ 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手バタフライ 交互 ※しっかりと水を押す	200	0:06:00
Drill-P	25	×	8	1	0' 50"	小さく前ならえ～フィニッシュ ※脇が開かないように	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	25	×	8	1	0' 50"	奇数 バタフライの手 クロールのキック 偶数 平泳ぎの手 クロールのキック	200	0:06:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50	×	1	2	1' 00"	フォーミング	100	0:02:00
	50	×	3	2	1' 40"	ハード しっかりとスピード上げて!!! 繰り返し	300	0:10:00
						IM=バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:53:15

テクニック

スピード

筋持久力

16\_03\_07

(月)



【テーマ】

●スピード

●プッシュ動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	3	1	2' 30"	SKPS(スイム25 キック25 プル25 スイム25 道具なし)	300	0:07:30
	25	×	8	1	0' 45"	IM1本ずつ 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手バタフライ 交互 ※しっかりと水を押す	200	0:06:00
Drill-P	25	×	8	1	0' 50"	小さく前ならえ～フィニッシュ ※脇が開かないように	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 10"	フォーミング	200	0:04:10
Main-S①	25	×	8	1	0' 50"	奇数 バタフライの手 クロールのキック 偶数 平泳ぎの手 クロールのキック	200	0:06:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	50	×	1	2	1' 10"	フォーミング	100	0:02:20
	50	×	3	2	1' 40"	ハード しっかりとスピード上げて!!! 繰り返し	300	0:10:00
						IM=バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:55:20

テクニック

スピード

筋持久力

16\_03\_07

(月)



【テーマ】

●スピード

●プッシュ動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	2	1	2' 40"	SKPS(スイム25 キック25 プル25 スイム25 道具なし)	200	0:05:20
	25	×	8	1	0' 45"	IM1本ずつ 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手バタフライ 交互 ※しっかりと水を押す	200	0:06:40
Drill-P	25	×	8	1	0' 55"	小さく前ならえ～フィニッシュ ※脇が開かないように	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	25	×	6	1	0' 50"	奇数 バタフライの手 クロールのキック 偶数 平泳ぎの手 クロールのキック	150	0:05:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	50	×	1	2	1' 20"	フォーミング	100	0:02:40
	50	×	3	2	1' 50"	ハード しっかりとスピード上げて!!! 繰り返し	300	0:11:00
						IM=バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1750	0:54:20

テクニック

スピード

筋持久力

16\_03\_07

(月)



【テーマ】

●スピード

●プッシュ動作

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	2	1	2' 45"	SKPS(スイム25 キック25 プル25 スイム25 道具なし)	200	0:05:30
	25	×	8	1	0' 50"	IM1本ずつ 繰り返し	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手バタフライ 交互 ※しっかりと水を押す	200	0:06:40
Drill-P	25	×	10	1	0' 55"	小さく前ならえ～フィニッシュ ※脇が開かないように	250	0:09:10
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	25	×	6	1	0' 50"	奇数 バタフライの手 クロールのキック 偶数 平泳ぎの手 クロールのキック	150	0:05:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	50	×	1	2	1' 30"	フォーミング	100	0:03:00
	50	×	2	2	2' 00"	ハード しっかりとスピード上げて!!! 繰り返し	200	0:08:00
						IM=バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1700	0:54:20