

テクニック

筋持久力

スピード
16_03_23
(水)



【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	200	×	2	1	3' 50"	スイム50 板キック50 板Pull50 スイム50	400	0:07:40
Drill-P	25	×	6	1	0' 50"	奇数 リアスカーリング 偶数 背面スカーリング	150	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ+ストレートアーム	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング	200	0:03:30
Main-S①	25	×	4	4	0' 20"	ハード！！ レスト60"	400	0:05:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50	×	3	3	0' 40"	ハード！！ レスト60"	450	0:06:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S③	75	×	6	1	1' 20"	奇数 バタフライ25 背泳ぎ25 平泳ぎ25 偶数 背泳ぎ25 平泳ぎ25 クロール25	450	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:49:50

テクニック

筋持久力

スピード
16_03_23
(水)



【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	200	×	2	1	4' 15"	スイム50 板キック50 板Pull50 スイム50	400	0:08:30
Drill-P	25	×	8	1	0' 50"	奇数 リアスカーリング 偶数 背面スカーリング	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ+ストレートアーム	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	25	×	4	4	0' 25"	ハード！！ レスト60"	400	0:06:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50	×	3	3	0' 45"	ハード！！ レスト60"	450	0:06:45
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S③	75	×	4	1	1' 30"	奇数 バタフライ25 平泳ぎ25 クロール25 偶数 クロール	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:52:40

テクニック

筋持久力

スピード
16_03_23
(水)



【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	200	×	2	1	4' 20"	スイム50 板キック50 板Pull50 スイム50	400	0:08:40
Drill-P	25	×	8	1	0' 55"	奇数 リアスカーリング 偶数 背面スカーリング	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ+ストレートアーム	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	25	×	4	3	0' 25"	ハード！！ レスト60"	300	0:05:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50	×	3	2	0' 50"	ハード！！ レスト60"	300	0:05:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S③	75	×	4	1	1' 40"	奇数 バタフライ25 平泳ぎ25 クロール25 偶数 クロール	300	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:51:35

テクニック

筋持久力

スピード
16_03_23
(水)



【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	200	×	2	1	4' 30"	スイム50 板キック50 板Pull50 スイム50	400	0:09:00
Drill-P	25	×	8	1	0' 55"	奇数 リアスカーリング 偶数 背面スカーリング	200	0:07:20
Drill	25	×	6	1	0' 50"	キャッチアップ+ストレートアーム	150	0:05:00
Swim	200	×	1	1	4' 10"	フォーミング	200	0:04:10
Main-S①	25	×	4	3	0' 25"	ハード！！ レスト60"	300	0:05:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50	×	3	2	0' 55"	ハード！！ レスト60"	300	0:05:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S③	75	×	4	1	1' 50"	奇数 バタフライ25 平泳ぎ25 クロール25 偶数 クロール	300	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:51:40

テクニック

筋持久力

スピード
16_03_23
(水)



【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	200	×	2	1	4' 40"	スイム50 板キック50 板Pull50 スイム50	400	0:09:20
Drill-P	25	×	6	1	0' 55"	奇数 リアスカーリング 偶数 背面スカーリング	150	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	キャッチアップ+ストレートアーム	150	0:05:00
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	25	×	4	2	0' 30"	ハード！！ レスト60"	200	0:04:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	50	×	3	2	1' 00"	ハード！！ レスト60"	300	0:06:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S③	75	×	4	1	2' 00"	奇数 バタフライ25 平泳ぎ25 クロール25 偶数 クロール	300	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:51:10

テクニック

筋持久力

スピード
16_03_23
(水)



【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	200	×	2	1	4' 50"	スイム50 板キック50 板Pull50 スイム50	400	0:09:40
Drill-P	25	×	6	1	1' 00"	奇数 リアスカーリング 偶数 背面スカーリング	150	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	キャッチアップ+ストレートアーム	150	0:05:00
Swim	200	×	1	1	4' 40"	フォーミング	200	0:04:40
Main-S①	25	×	4	2	0' 35"	ハード！！ レスト60"	200	0:04:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	50	×	3	2	1' 10"	ハード！！ レスト60"	300	0:07:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S③	75	×	2	1	2' 10"	奇数 バタフライ25 平泳ぎ25 クロール25 偶数 クロール	150	0:04:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1850	0:50:20