

テクニック

スピード

筋持久力  
16\_06\_04

【テーマ】

- プル動作
- 実践練習



A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	400 × 1	1	7' 30"		チョイス	400	0:07:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		ミドルスカーリング	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		片手体側右手12.5 左手12.5	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 40"		フォーミング	200	0:03:40
Main-S①	75 × 1	6	1' 10"		スピードアップ	450	0:07:00
	25 × 1	6	0' 50"		ゆっくり 繰り返し	150	0:05:00
Main-S②	75 × 8	1	1' 20"		呼吸制限 25 <sub>秒</sub> ずつ 1/7 1/5 1/3	600	0:10:40
Kick	25 × 8	1	0' 45"		板キック	200	0:06:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:54:50

テクニック

スピード

筋持久力  
16\_06\_04

【テーマ】

- プル動作
- 実践練習



B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	400 × 1	1	7' 45"		チョイス	400	0:07:45
Drill	25 × 8	1	0' 50"		ミドルスカーリング	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		片手体側右手12.5 左手12.5	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 50"		フォーミング	200	0:03:50
Main-S①	75 × 1	6	1' 15"		スピードアップ	450	0:07:30
	25 × 1	6	0' 55"		ゆっくり 繰り返し	150	0:05:30
Main-S②	75 × 6	1	1' 30"		呼吸制限 25 <sub>秒</sub> ずつ 1/7 1/5 1/3	450	0:09:00
Kick	25 × 8	1	0' 45"		板キック	200	0:06:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2350	0:55:15

テクニック

スピード

筋持久力  
16\_06\_04

【テーマ】

- プル動作
- 実践練習



C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	400 × 1	1	7' 55"		チョイス	400	0:07:55
Drill	25 × 8	1	0' 50"		ミドルスカーリング	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		片手体側右手12.5 左手12.5	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 55"		フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	75 × 1	6	1' 20"		スピードアップ	450	0:08:00
	25 × 1	6	1' 00"		ゆっくり 繰り返し	150	0:06:00
Main-S②	75 × 6	1	1' 30"		呼吸制限 25 <sub>秒</sub> ずつ 1/7 1/5 1/3	450	0:09:00
Kick	25 × 6	1	0' 45"		板キック	150	0:04:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
<b>Total</b>						<b>2300</b>	<b>0:55:00</b>

テクニック

スピード

筋持久力  
16\_06\_04

【テーマ】

- プル動作
- 実践練習



D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	400 × 1	1	8' 20"		チョイス	400	0:08:20
Drill	25 × 8	1	0' 50"		ミドルスカーリング	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		片手体側右手12.5 左手12.5	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	4' 10"		フォーミング	200	0:04:10
Main-S①	75 × 1	5	1' 30"		スピードアップ	375	0:07:30
	25 × 1	5	1' 00"		ゆっくり 繰り返し	125	0:05:00
Main-S②	75 × 6	1	1' 40"		呼吸制限 25 <sub>秒</sub> ずつ 1/7 1/5 1/3	450	0:10:00
Kick	25 × 6	1	0' 45"		板キック	150	0:04:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:55:50

テクニック

スピード

筋持久力  
16\_06\_04

【テーマ】

- プル動作
- 実践練習



E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	300 × 1	1	6' 30"		チョイス	300	0:06:30
Drill	25 × 8	1	0' 55"		ミドルスカーリング	200	0:07:20
Drill	25 × 8	1	0' 50"		片手体側右手12.5 左手12.5	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	4' 20"		フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	75 × 1	5	1' 35"		スピードアップ	375	0:07:55
	25 × 1	5	1' 00"		ゆっくり 繰り返し	125	0:05:00
Main-S②	75 × 6	1	1' 50"		呼吸制限 25 <sub>秒</sub> ずつ 1/7 1/5 1/3	450	0:11:00
Kick	25 × 4	1	0' 50"		板キック	100	0:03:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2050	0:55:05

テクニック

スピード

筋持久力  
16\_06\_04

【テーマ】

- プル動作
- 実践練習



F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	300 × 1	1	7' 00"		チョイス	300	0:07:00
Drill	25 × 8	1	0' 55"		ミドルスカーリング	200	0:07:20
Drill	25 × 8	1	0' 55"		片手体側右手12.5 左手12.5	200	0:07:20
Swim	100 × 1	1	2' 30"		フォーミング	100	0:02:30
Main-S①	75 × 1	5	1' 40"		スピードアップ	375	0:08:20
	25 × 1	5	1' 00"		ゆっくり 繰り返し	125	0:05:00
Main-S②	75 × 6	1	1' 55"		呼吸制限 25 <sub>秒</sub> ずつ 1/7 1/5 1/3	450	0:11:30
Kick	25 × 4	1	0' 50"		板キック	100	0:03:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1950	0:55:20