

テクニック

スピード

スタミナ  
16\_06\_15  
(水)

【テーマ】

- スピード
- プル動作



A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	4	1	1' 50"	チョイス	400	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ミドルスカーリング(胸の下~おへその辺りで)	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	板クロール ※丁寧に	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 20"	フォーミング	200	0:03:20
Main-S①	25	×	8	1	0' 45"	12.5 <sup>分</sup> 潜水キックハード~スイム ※潜水キックはハード！！	200	0:06:00
Main-S②	50	×	10	1	0' 55"	37.5クロール 12.5バタフライハード ※バタフライはテンポよく	500	0:09:10
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S③	25	×	8	1	0' 45"	スピンドロール12.5 スイム12.5	200	0:06:00
Kick	25	×	10	1	0' 40"	板キック	250	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:54:50

テクニック

スピード

スタミナ  
16\_06\_15  
(水)

【テーマ】  
●スピード  
●プル動作



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ミドルスカーリング(胸の下~おへその辺りで)	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板クロール ※丁寧に	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"	12.5 <sup>分</sup> 潜水キックハード~スイム ※潜水キックはハード！！	200	0:06:00
Main-S②	50	×	8	1	1' 00"	37.5クロール 12.5バタフライハード ※バタフライはテンポよく	400	0:08:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S③	25	×	8	1	0' 45"	スピークロール12.5 スイム12.5	200	0:06:00
Kick	25	×	6	1	0' 45"	板キック	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:54:55

テクニック

スピード

スタミナ  
16\_06\_15  
(水)

【テーマ】  
●スピード  
●プル動作



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	3	1	2' 05"	チョイス	300	0:06:15
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ミドルスカーリング(胸の下~おへその辺りで)	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板クロール ※丁寧に	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	25	×	8	1	0' 45"	12.5 <sup>分</sup> 潜水キックハード~スイム ※潜水キックはハード!!	200	0:06:00
Main-S②	50	×	8	1	1' 05"	37.5クロール 12.5バタフライハード ※バタフライはテンポよく	400	0:08:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S③	25	×	8	1	0' 50"	スピークロール12.5 スイム12.5	200	0:06:40
Kick	25	×	6	1	0' 45"	板キック	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:54:40

テクニック

スピード

スタミナ  
16\_06\_15  
(水)

【テーマ】  
●スピード  
●プル動作



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	3	1	2' 10"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	ミドルスカーリング(胸の下~おへその辺りで)	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板クロール ※丁寧に	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 05"	フォーミング	200	0:04:05
Main-S①	25	×	6	1	0' 50"	12.5 <sup>分</sup> 潜水キックハード~スイム ※潜水キックはハード!!	150	0:05:00
Main-S②	50	×	8	1	1' 10"	37.5クロール 12.5バタフライハード ※バタフライはテンポよく	400	0:09:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S③	25	×	8	1	0' 50"	スピンドロール12.5 スイム12.5	200	0:06:40
Kick	25	×	4	1	0' 50"	板キック	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:54:55

テクニック

スピード

スタミナ  
16\_06\_15  
(水)

【テーマ】

- スピード
- プル動作



E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	3	1	2' 20"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	ミドルスカーリング(胸の下~おへその辺りで)	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板クロール ※丁寧に	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	25	×	6	1	0' 50"	12.5 <sup>分</sup> 潜水キックハード~スイム ※潜水キックはハード！！	150	0:05:00
Main-S②	50	×	8	1	1' 20"	37.5クロール 12.5バタフライハード ※バタフライはテンポよく	400	0:10:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S③	25	×	6	1	0' 50"	スピンドロール12.5 スイム12.5	150	0:05:00
Kick	25	×	4	1	0' 50"	板キック	100	0:03:20
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

スタミナ  
16\_06\_15  
(水)

【テーマ】

- スピード
- プル動作



F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	3	1	2' 30"	チョイス	300	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	ミドルスカーリング(胸の下~おへその辺りで)	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	板クロール ※丁寧に	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 40"	フォーミング	200	0:04:40
Main-S①	25	×	6	1	0' 55"	12.5 <sup>分</sup> 潜水キックハード~スイム ※潜水キックはハード！！	150	0:05:30
Main-S②	50	×	6	1	1' 30"	37.5クロール 12.5バタフライハード ※バタフライはテンポよく	300	0:09:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S③	25	×	4	1	0' 55"	スピンドロール12.5 スイム12.5	100	0:03:40
Kick	25	×	4	1	0' 50"	板キック	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1750	0:54:20