

テクニック

スピード

実践  
16\_06\_17  
(金)

【テーマ】

- 実践
- プル動作



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	400	×	1	1	8' 00"	スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	平泳ぎ ※1ストロークを長く	200	0:06:00
Swim	200	×	3	1	3' 45"	3 <sub>フル</sub> ライン ターン	600	0:11:15
M-Swim①	25	×	12	1	0' 45"	フローティングスタート～12.5 <sub>フル</sub> ハード 12.5 <sub>フル</sub> で静止3秒～12.5 <sub>フル</sub> ハード	300	0:09:00
M-Swim②	50	×	8	1	1' 00"	25 <sub>フル</sub> でタッチしたら壁キック5秒ハード	400	0:08:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Swim	200	×	2	1	3' 50"	クロール4ストローク 平泳ぎ1ストローク ※クロールは呼吸せず 平泳ぎで呼吸	400	0:07:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:35

テクニック

スピード

実践  
16\_06\_17  
(金)

【テーマ】

●実践

●プル動作



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	8' 30"	スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100	400	0:08:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	平泳ぎ ※1ストロークを長く	200	0:06:00
Swim	200	×	3	1	3' 55"	3 <sub>フル</sub> ライン ターン	600	0:11:45
M-Swim①	25	×	8	1	0' 50"	フローティングスタート～12.5 <sub>フル</sub> ハード 12.5 <sub>フル</sub> で静止3秒～12.5 <sub>フル</sub> ハード	200	0:06:40
M-Swim②	50	×	8	1	1' 10"	25 <sub>フル</sub> でタッチしたら壁キック5秒ハード	400	0:09:20
Swim	25	×	2	1	0' 45"	ゆっくり	50	0:01:30
Swim	200	×	2	1	4' 00"	クロール4ストローク 平泳ぎ1ストローク ※クロールは呼吸せず 平泳ぎで呼吸	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:54:45

テクニック

スピード

実践  
16\_06\_17  
(金)

【テーマ】

- 実践
- プル動作



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	400	×	1	1	8' 45"	スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100	400	0:08:45
Drill	25	×	8	1	0' 50"	平泳ぎ ※1ストロークを長く	200	0:06:40
Swim	200	×	3	1	4' 15"	3 <sub>プル</sub> ライン ターン	600	0:12:45
M-Swim①	25	×	8	1	0' 50"	フローティングスタート～12.5 <sub>プル</sub> ハード 12.5 <sub>プル</sub> で静止3秒～12.5 <sub>プル</sub> ハード	200	0:06:40
M-Swim②	50	×	8	1	1' 15"	25 <sub>プル</sub> でタッチしたら壁キック5秒ハード	400	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Swim	200	×	1	1	4' 20"	クロール4ストローク 平泳ぎ1ストローク ※クロールは呼吸せず 平泳ぎで呼吸	200	0:04:20
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

実践  
16\_06\_17  
(金)

【テーマ】

- 実践
- プル動作



E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	400	×	1	1	9' 00"	スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100	400	0:09:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	平泳ぎ ※1ストロークを長く	150	0:05:00
Swim	200	×	3	1	4' 30"	3 <sub>プル</sub> ライン ターン	600	0:13:30
M-Swim①	25	×	8	1	0' 55"	フローティングスタート～12.5 <sub>プル</sub> ハード 12.5 <sub>プル</sub> で静止3秒～12.5 <sub>プル</sub> ハード	200	0:07:20
M-Swim②	50	×	8	1	1' 20"	25 <sub>プル</sub> でタッチしたら壁キック5秒ハード	400	0:10:40
Swim	25	×	2	1	0' 45"	ゆっくり	50	0:01:30
Swim	200	×	1	1	4' 40"	クロール4ストローク 平泳ぎ1ストローク ※クロールは呼吸せず 平泳ぎで呼吸	200	0:04:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:40