

変化

スピード

筋持久力
16_07_16

【テーマ】

- フィニッシュ動作
- スピードアップ



A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 2	1	4' 00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		リアスカーリング ※フィニッシュの位置で	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 40"		1ストローク3秒リアスカーリング	200	0:05:20
Swim	200 × 1	1	3' 40"		フォーミング	200	0:03:40
Main-S①	100 × 1	4	2' 05"		フォーミング	400	0:08:20
	100 × 1	4	1' 35"		ハード 繰り返し	400	0:06:20
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25 × 1	4	0' 45"		浮き上がり6ストロークハード	100	0:03:00
	25 × 1	4	0' 45"		12.5 _{フル} ハード	100	0:03:00
	25 × 1	4	0' 45"		15 _{フル} ハード	100	0:03:00
	25 × 1	4	0' 45"		25 _{フル} ハード 繰り返し	100	0:03:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:56:00

変化

スピード

筋持久力
16_07_16

【テーマ】

- フィニッシュ動作
- スピードアップ



B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 2	1	4' 00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		リアスカーリング ※フィニッシュの位置で	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 40"		1ストローク3秒リアスカーリング	200	0:05:20
Swim	200 × 1	1	3' 50"		フォーミング	200	0:03:50
Main-S①	100 × 1	4	2' 10"		フォーミング	400	0:08:40
	100 × 1	4	1' 40"		ハード 繰り返し	400	0:06:40
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25 × 1	4	0' 45"		浮き上がり6ストロークハード	100	0:03:00
	25 × 1	4	0' 45"		12.5 _{トル} ハード	100	0:03:00
	25 × 1	4	0' 45"		15 _{トル} ハード	100	0:03:00
	25 × 1	4	0' 45"		25 _{トル} ハード 繰り返し	100	0:03:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:56:50

【テーマ】
●フィニッシュ動作
●スピードアップ



C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 2	1	4' 10"		チョイス	400	0:08:20
Drill	25 × 8	1	0' 50"		リアスカーリング ※フィニッシュの位置で	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		1ストローク3秒リアスカーリング	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 55"		フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	100 × 1	4	2' 15"		フォーミング	400	0:09:00
	100 × 1	4	1' 45"		ハード 繰り返し	400	0:07:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25 × 1	3	0' 45"		浮き上がり6ストロークハード	75	0:02:15
	25 × 1	3	0' 45"		12.5 _{トル} ハード	75	0:02:15
	25 × 1	3	0' 45"		15 _{トル} ハード	75	0:02:15
	25 × 1	3	0' 45"		25 _{トル} ハード 繰り返し	75	0:02:15
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:55:35

変化

スピード

筋持久力
16_07_16

【テーマ】

- フィニッシュ動作
- スピードアップ



D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 2	1	4' 20"		チョイス	400	0:08:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		リアスカーリング ※フィニッシュの位置で	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		1ストローク3秒リアスカーリング	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	4' 05"		フォーミング	200	0:04:05
Main-S①	100 × 1	3	2' 20"		フォーミング	300	0:07:00
	100 × 1	3	1' 50"		ハード 繰り返し	300	0:05:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25 × 1	3	0' 50"		浮き上がり6ストロークハード	75	0:02:30
	25 × 1	3	0' 50"		12.5 _{トル} ハード	75	0:02:30
	25 × 1	3	0' 50"		15 _{トル} ハード	75	0:02:30
	25 × 1	3	0' 50"		25 _{トル} ハード 繰り返し	75	0:02:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:53:55

【テーマ】
●フィニッシュ動作
●スピードアップ



E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 2	1	4' 30"		チョイス	400	0:09:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		リアスカーリング ※フィニッシュの位置で	200	0:06:40
Drill	25 × 6	1	0' 50"		1ストローク3秒リアスカーリング	150	0:05:00
Swim	200 × 1	1	4' 20"		フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	100 × 1	3	2' 30"		フォーミング	300	0:07:30
	100 × 1	3	2' 00"		ハード 繰り返し	300	0:06:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25 × 1	3	0' 50"		浮き上がり6ストロークハード	75	0:02:30
	25 × 1	3	0' 50"		12.5 _{トル} ハード	75	0:02:30
	25 × 1	3	0' 50"		15 _{トル} ハード	75	0:02:30
	25 × 1	3	0' 50"		25 _{トル} ハード 繰り返し	75	0:02:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2050	0:54:30

変化

スピード

筋持久力
16_07_16

【テーマ】

- フィニッシュ動作
- スピードアップ



F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 1	1	4' 50"		チョイス	200	0:04:50
Drill	25 × 8	1	0' 55"		リアスカーリング ※フィニッシュの位置で	200	0:07:20
Drill	25 × 8	1	0' 55"		1ストローク3秒リアスカーリング	200	0:07:20
Swim	200 × 1	1	4' 40"		フォーミング	200	0:04:40
Main-S①	100 × 1	3	2' 40"		フォーミング	300	0:08:00
	100 × 1	3	2' 10"		ハード 繰り返し	300	0:06:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25 × 1	3	0' 50"		浮き上がり6ストロークハード	75	0:02:30
	25 × 1	3	0' 50"		12.5 _{トル} ハード	75	0:02:30
	25 × 1	3	0' 50"		15 _{トル} ハード	75	0:02:30
	25 × 1	3	0' 50"		25 _{トル} ハード 繰り返し	75	0:02:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1900	0:54:40