

テクニック

スピード

筋持久力
17_02_06
(月)



【テーマ】

- スピード
- ベースアップ100
- リカバリー動作

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	リカバリー3回肩上げ~3ストロークチェンジ ※肩甲骨を動かす	200	0:05:20
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	リカバリー90度で一度静止 肩タッチ ※リラックスしたりカバリーを	200	0:05:20
Swim	100	×	12	1	1' 30"	一定ペース	1200	0:18:00
Main-S①	75	×	8	1	1' 20"	奇数 ビルドアップ 偶数 ビルドダウン ※25mずつメリハリをつけて	600	0:10:40
Main-S②	25	×	4	1	1' 00"	ハード！！	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:56:00

テクニック

スピード

筋持久力
17_02_06
(月)



【テーマ】

- スピード
- ベースアップ100
- リカバリー動作

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	リカバリー3回肩上げ~3ストロークチェンジ ※肩甲骨を動かす	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	リカバリー90度で一度静止 肩タッチ ※リラックスしたりカバリーを	200	0:06:00
Swim	100	×	10	1	1' 40"	一定ペース	1000	0:16:40
Main-S①	75	×	8	1	1' 30"	奇数 ビルドアップ 偶数 ビルドダウン ※25mずつメリハリをつけて	600	0:12:00
Main-S②	25	×	4	1	1' 00"	ハード！！	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:57:30

テクニック

スピード

筋持久力
17_02_06
(月)



【テーマ】

- スピード
- ベースアップ100
- リカバリー動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	6	1	1' 05"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	リカバリー3回肩上げ~3ストロークチェンジ ※肩甲骨を動かす	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング	100	0:01:55
Drill	25	×	8	1	0' 45"	リカバリー90度で一度静止 肩タッチ ※リラックスしたりカバリーを	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 50"	一定ペース	800	0:14:40
Main-S①	75	×	8	1	1' 40"	奇数 ビルドアップ 偶数 ビルドダウン ※25mずつメリハリをつけて	600	0:13:20
Main-S②	25	×	4	1	1' 00"	ハード！！	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:25

テクニック

スピード

筋持久力
17_02_06
(月)



【テーマ】

- スピード
- ベースアップ100
- リカバリー動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	6	1	1' 10"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	リカバリー3回肩上げ~3ストロークチェンジ ※肩甲骨を動かす	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	リカバリー90度で一度静止 肩タッチ ※リラックスしたりカバリーを	200	0:06:40
Swim	100	×	8	1	1' 55"	一定ペース	800	0:15:20
Main-S①	75	×	6	1	1' 45"	奇数 ビルドアップ 偶数 ビルドダウン ※25 _分 ずつメリハリをつけて	450	0:10:30
Main-S②	25	×	4	1	1' 00"	ハード！！	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:55:10

テクニック

スピード

筋持久力
17_02_06
(月)



【テーマ】

- スピード
- ベースアップ100
- リカバリー動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	5	1	1' 15"	チョイス	250	0:06:15
Drill	25	×	8	1	0' 50"	リカバリー3回肩上げ~3ストロークチェンジ ※肩甲骨を動かす	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング	100	0:02:10
Drill	25	×	8	1	0' 50"	リカバリー90度で一度静止 肩タッチ ※リラックスしたりカバリーを	200	0:06:40
Swim	100	×	8	1	2' 05"	一定ペース	800	0:16:40
Main-S①	75	×	6	1	1' 45"	奇数 ビルドアップ 偶数 ビルドダウン ※25mずつメリハリをつけて	450	0:10:30
Main-S②	25	×	4	1	1' 00"	ハード！！	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:55

テクニック

スピード

筋持久力
17_02_06
(月)



【テーマ】

- スピード
- ベースアップ100
- リカバリー動作

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	4	1	1' 30"	チョイス	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	リカバリー3回肩上げ~3ストロークチェンジ ※肩甲骨を動かす	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	リカバリー90度で一度静止 肩タッチ ※リラックスしたりカバリーを	200	0:07:20
Swim	100	×	8	1	2' 20"	一定ペース	800	0:18:40
Main-S①	75	×	4	1	1' 50"	奇数 ビルドアップ 偶数 ビルドダウン ※25mずつメリハリをつけて	300	0:07:20
Main-S②	25	×	4	1	1' 00"	ハード！！	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:56:00