

テクニック

筋持久力

スピード
17_02_25



【テーマ】

- リカバリー動作
- ベースアップ100
- ストロークカウントを一定に

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 40"		リカバリー肩上げ3回～スイム ※肩甲骨を動かそう	200	0:05:20
Swim	100 × 1	1	1' 45"		フォーミング	100	0:01:45
Drill	25 × 8	1	0' 40"		入水後 小指を上 ※脇の下を伸ばす	200	0:05:20
M-Swim①	75 × 8	1	1' 20"		奇数 ストロークカウントプラス(25 回 ずつ増やして) 偶数 ストロークカウントマイナス(25 回 ずつ減らして)	600	0:10:40
Swim	100 × 8	1	1' 35"		一定ペース	800	0:12:40
M-Swim②	50 × 6	1	1' 30"		ハード！！	300	0:09:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:55:45

テクニック

筋持久力

スピード
17_02_25



【テーマ】

- リカバリー動作
- ペースアップ100
- ストロークカウントを一定に

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		リカバリー肩上げ3回～スイム ※肩甲骨を動かそう	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"		入水後 小指を上 ※脇の下を伸ばす	200	0:06:00
M-Swim①	75 × 8	1	1' 30"		奇数 ストロークカウントプラス(25 回 ずつ増やして) 偶数 ストロークカウントマイナス(25 回 ずつ減らして)	600	0:12:00
Swim	100 × 8	1	1' 45"		一定ペース	800	0:14:00
M-Swim②	50 × 4	1	1' 30"		ハード！！	200	0:06:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:56:50

テクニック

筋持久力

スピード
17_02_25



【テーマ】

- リカバリー動作
- ベースアップ100
- ストロークカウントを一定に

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 05"		チョイス	300	0:06:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		リカバリー肩上げ3回～スイム ※肩甲骨を動かそう	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"		入水後 小指を上 ※脇の下を伸ばす	200	0:06:00
M-Swim①	75 × 8	1	1' 30"		奇数 ストロークカウントプラス(25 回 ずつ増やして) 偶数 ストロークカウントマイナス(25 回 ずつ減らして)	600	0:12:00
Swim	100 × 8	1	1' 50"		一定ペース	800	0:14:40
M-Swim②	50 × 4	1	1' 30"		ハード！！	200	0:06:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:56:05

テクニック

筋持久力

スピード
17_02_25



【テーマ】

- リカバリー動作
- ベースアップ100
- ストロークカウントを一定に

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 10"		チョイス	300	0:07:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		リカバリー肩上げ3回～スイム ※肩甲骨を動かそう	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		フォーミング	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		入水後 小指を上 ※脇の下を伸ばす	200	0:06:00
M-Swim①	75 × 6	1	1' 40"		奇数 ストロークカウントプラス(25 回 ずつ増やして) 偶数 ストロークカウントマイナス(25 回 ずつ減らして)	450	0:10:00
Swim	100 × 8	1	1' 55"		一定ペース	800	0:15:20
M-Swim②	50 × 4	1	1' 30"		ハード！！	200	0:06:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2350	0:55:20

テクニック

筋持久力

スピード
17_02_25



【テーマ】

- リカバリー動作
- ペースアップ100
- ストロークカウントを一定に

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 4	1	1' 20"		チョイス	200	0:05:20
Drill	25 × 8	1	0' 50"		リカバリー肩上げ3回～スイム ※肩甲骨を動かそう	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 05"		フォーミング	100	0:02:05
Drill	25 × 8	1	0' 50"		入水後 小指を上 ※脇の下を伸ばす	200	0:06:40
M-Swim①	75 × 6	1	1' 45"		奇数 ストロークカウントプラス(25 回 ずつ増やして) 偶数 ストロークカウントマイナス(25 回 ずつ減らして)	450	0:10:30
Swim	100 × 8	1	2' 05"		一定ペース	800	0:16:40
M-Swim②	50 × 4	1	1' 30"		ハード！！	200	0:06:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2250	0:56:55

テクニック

筋持久力

スピード
17_02_25



【テーマ】

- リカバリー動作
- ベースアップ100
- ストロークカウントを一定に

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 4	1	1' 30"		チョイス	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		リカバリー肩上げ3回～スイム ※肩甲骨を動かそう	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 20"		フォーミング	100	0:02:20
Drill	25 × 8	1	0' 50"		入水後 小指を上 ※脇の下を伸ばす	200	0:06:40
M-Swim①	75 × 6	1	1' 50"		奇数 ストロークカウントプラス(25 スト ずつ増やして) 偶数 ストロークカウントマイナス(25 スト ずつ減らして)	450	0:11:00
Swim	100 × 7	1	2' 20"		一定ペース	700	0:16:20
M-Swim②	50 × 2	1	1' 30"		ハード！！	100	0:03:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2050	0:55:00