

実践

スピード

筋持久力  
17\_02\_13  
(月)



【テーマ】

- 実践
- 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	75	×	6	1	1' 30"	グライドキック25 スイム50	450	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	顔上げクロール12.5 クロール12.5 ※プルブイ ゆっくり キャッチで水に乗る感覚を	200	0:05:20
Swim	50	×	8	1	1' 00"	12.5 <del>分</del> ずつスピードアップ	400	0:08:00
Main-S①	100	×	8	1	2' 00"	ドラフティングスイム100 ※後続はすぐにスタート 先頭は全力で引っ張る サークル短いので気を抜かないように！！	800	0:16:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Swim	200	×	4	1	3' 30"	IM	800	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:57:20

実践

スピード

筋持久力

17\_02\_13

(月)



【テーマ】

- 実践
- 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	75	×	4	1	1' 40"	グライドキック25 スイム50	300	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	顔上げクロール12.5 クロール12.5 ※プルブイ ゆっくり キャッチで水に乗る感覚を	200	0:06:00
Swim	50	×	6	1	1' 10"	12.5 <del>分</del> ずつスピードアップ	300	0:07:00
Main-S①	100	×	8	1	2' 30"	ドラフティングスイム100 ※後続はすぐにスタート 先頭は全力で引っ張る サークル短いので気を抜かないように！！	800	0:20:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Swim	200	×	3	1	3' 40"	サークル内で パドル プルブイ	600	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:40

実践

スピード

筋持久力  
17\_02\_13  
(月)



【テーマ】

- 実践
- 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	75	×	4	1	1' 45"	グライドキック25 スイム50	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	顔上げクロール12.5 クロール12.5 ※プルブイ ゆっくり キャッチで水に乗る感覚を	200	0:06:00
Swim	50	×	6	1	1' 10"	12.5 <del>分</del> ずつスピードアップ	300	0:07:00
Main-S①	100	×	8	1	2' 30"	ドラフティングスイム100 ※後続はすぐにスタート 先頭は全力で引っ張る サークル短いので気を抜かないように！！	800	0:20:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Swim	200	×	3	1	3' 50"	サークル内で パドル プルブイ	600	0:11:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:56:30

実践

スピード

筋持久力  
17\_02\_13  
(月)



【テーマ】

- 実践
- 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	75	×	4	1	1' 50"	グライドキック25 スイム50	300	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	顔上げクロール12.5 クロール12.5 ※プルブイ ゆっくり キャッチで水に乗る感覚を	200	0:06:40
Swim	50	×	6	1	1' 15"	12.5 <del>分</del> ずつスピードアップ	300	0:07:30
Main-S①	100	×	7	1	2' 30"	ドラフティングスイム100 ※後続はすぐにスタート 先頭は全力で引っ張る サークル短いので気を抜かないように！！	700	0:17:30
Swim	100	×	1	1	2' 10"	ゆっくり	100	0:02:10
Swim	200	×	3	1	4' 00"	サークル内で パドル プルブイ	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:56:10

実践

スピード

筋持久力  
17\_02\_13  
(月)



【テーマ】

- 実践
- 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	75	×	4	1	1' 50"	グライドキック25 スイム50	300	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	顔上げクロール12.5 クロール12.5 ※プルブイ ゆっくり キャッチで水に乗る感覚を	200	0:06:40
Swim	50	×	4	1	1' 30"	12.5 <del>分</del> ずつスピードアップ	200	0:06:00
Main-S①	100	×	6	1	3' 00"	ドラフティングスイム100 ※後続はすぐにスタート 先頭は全力で引っ張る サークル短いので気を抜かないように！！	600	0:18:00
Swim	100	×	1	1	2' 20"	ゆっくり	100	0:02:20
Swim	200	×	3	1	4' 10"	サークル内で パドル プルブイ	600	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:50

実践

スピード

筋持久力

17\_02\_13

(月)



【テーマ】

- 実践
- 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	75	×	2	1	1' 55"	グライドキック25 スイム50	150	0:03:50
Drill	25	×	8	1	0' 55"	顔上げクロール12.5 クロール12.5 ※プルブイ ゆっくり キャッチで水に乗る感覚を	200	0:07:20
Swim	50	×	4	1	1' 40"	12.5 <del>分</del> ずつスピードアップ	200	0:06:40
Main-S①	100	×	6	1	3' 00"	ドラフティングスイム100 ※後続はすぐにスタート 先頭は全力で引っ張る サークル短いので気を抜かないように！！	600	0:18:00
Swim	100	×	1	1	2' 30"	ゆっくり	100	0:02:30
Swim	200	×	3	1	4' 30"	サークル内で パドル プルブイ	600	0:13:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:54:50