



- 【テーマ】
- スピード
 - ベースアップ100
 - リカバリー動作

スピード 筋持久力 テクニック
17_02_22
(水)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】			●					
			●					
			●					
W-up	100	×	4	1	2' 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 繰り返し ※肩甲骨を動かそう	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3回肘上げ～3ストローク 繰り返し ※肘を動かして脇の下を開く	200	0:05:20
Swim	100	×	12	1	1' 30"	一定ペース	1200	0:18:00
Main-S①	100	×	3	3	1' 25"	頑張ろう！！ ※道具OK レスト60"	900	0:12:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:54:05



- 【テーマ】
- スピード
 - ベースアップ100
 - リカバリー動作

スピード 筋持久力 テクニック
17_02_22
(水)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】			●					
			●					
			●					
W-up	100	×	4	1	2' 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 繰り返し ※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"	リカバリー3回肘上げ～3ストローク 繰り返し ※肘を動かして脇の下を開く	200	0:06:00
Swim	100	×	10	1	1' 40"	一定ペース	1000	0:16:40
Main-S①	100	×	3	3	1' 35"	頑張ろう！！ ※道具OK レスト60"	900	0:14:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:55:45



- 【テーマ】
- スピード
 - ベースアップ100
 - リカバリー動作

スピード 筋持久力 テクニック
17_02_22
(水)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】			●					
			●					
			●					
W-up	100	×	4	1	2' 05"	チョイス	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	リカバリー3回肩上げ～3ストローク 繰り返し ※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"	リカバリー3回肘上げ～3ストローク 繰り返し ※肘を動かして脇の下を開く	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 45"	一定ペース	800	0:14:00
Main-S①	100	×	3	3	1' 40"	頑張ろう！！ ※道具OK レスト60"	900	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:54:15



- 【テーマ】
- スピード
 - ベースアップ100
 - リカバリー動作

スピード 筋持久力 テクニック
17_02_22
(水)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】			●					
			●					
			●					
W-up	100	×	4	1	2' 10"	チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	リカバリー3回肩上げ～3ストローク 繰り返し ※肩甲骨を動かそう	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3回肘上げ～3ストローク 繰り返し ※肘を動かして脇の下を開く	200	0:06:40
Swim	100	×	8	1	1' 55"	一定ペース	800	0:15:20
Main-S①	100	×	3	2	1' 50"	頑張ろう！！ ※道具OK レスト60"	600	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:53:20



- 【テーマ】
- スピード
 - ベースアップ100
 - リカバリー動作

スピード 筋持久力 テクニック
17_02_22
(水)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】			●					
			●					
			●					
W-up	100	×	3	1	2' 20"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	リカバリー3回肩上げ～3ストローク 繰り返し ※肩甲骨を動かそう	200	0:07:20
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3回肘上げ～3ストローク 繰り返し ※肘を動かして脇の下を開く	200	0:06:40
Swim	100	×	10	1	2' 05"	一定ペース	1000	0:20:50
Main-S①	100	×	2	2	2' 00"	頑張ろう！！ ※道具OK レスト60"	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:00



- 【テーマ】
- スピード
 - ベースアップ100
 - リカバリー動作

スピード 筋持久力 テクニック
17_02_22
(水)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】			●					
			●					
			●					
W-up	100	×	3	1	2' 30"	チョイス	300	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	リカバリー3回肩上げ～3ストローク 繰り返し ※肩甲骨を動かそう	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3回肘上げ～3ストローク 繰り返し ※肘を動かして脇の下を開く	200	0:07:20
Swim	100	×	8	1	2' 20"	一定ペース	800	0:18:40
Main-S①	100	×	2	2	2' 10"	頑張ろう！！ ※道具OK レスト60"	400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:50