

スピード

筋持久力

実践
17_03_01
(水)

【テーマ】

- 実践
- ベースアップ200
- プッシュ動作

A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	75	×	6	1	1' 30"		片手バタフライ交互25 スイム50	450	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"		平泳ぎ ※長くのびよう	200	0:05:20
Swim	800	×	1	1	13' 00"		ストロークカウント/25 ※ストローク数が増えないようにキープ	800	0:13:00
Main-S①	100	×	8	1	1' 40"		奇数 平泳ぎ25 クロール75 偶数 バタフライ25 クロール75	800	0:13:20
Swim	25	×	8	1	0' 45"		その場ジャンプ(ストリームライン)5回~スイム ※膝が水面に出るように	200	0:06:00
Main-S②	25	×	8	1	0' 40"		各コース一斉スタート ハード	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2750	0:55:00

スピード

筋持久力

実践
17_03_01
(水)

【テーマ】

- 実践
- ベースアップ200
- プッシュ動作

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	6	1	1' 40"	片手バタフライ交互25 スイム50	450	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	平泳ぎ ※長くのびよう	200	0:06:00
Swim	800	×	1	1	14' 00"	ストロークカウント/25 ※ストローク数が増えないようにキープ	800	0:14:00
Main-S①	100	×	6	1	1' 50"	奇数 平泳ぎ25 クロール75 偶数 バタフライ25 クロール75	600	0:11:00
Swim	25	×	8	1	0' 45"	その場ジャンプ(ストリームライン)5回~スイム ※膝が水面に出るように	200	0:06:00
Main-S②	25	×	8	1	0' 45"	各コース一斉スタート ハード	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:56:00

スピード

筋持久力

実践
17_03_01
(水)

【テーマ】

- 実践
- ベースアップ200
- プッシュ動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	4	1	1' 45"	片手バタフライ交互25 スイム50	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	平泳ぎ ※長くのびよう	200	0:06:00
Swim	800	×	1	1	14' 30"	ストロークカウント/25 ※ストローク数が増えないようにキープ	800	0:14:30
Main-S①	100	×	6	1	2' 00"	奇数 平泳ぎ25 クロール75 偶数 バタフライ25 クロール75	600	0:12:00
Swim	25	×	8	1	0' 45"	その場ジャンプ(ストリームライン)5回~スイム ※膝が水面に出るように	200	0:06:00
Main-S②	25	×	8	1	0' 45"	各コース一斉スタート ハード	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:54:30

スピード

筋持久力

実践
17_03_01
(水)

【テーマ】

- 実践
- ベースアップ200
- プッシュ動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	75	×	4	1	1' 45"		片手バタフライ交互25 スイム50	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"		平泳ぎ ※長くのびよう	200	0:06:40
Swim	800	×	1	1	15' 00"		ストロークカウント/25 ※ストローク数が増えないようにキープ	800	0:15:00
Main-S①	100	×	6	1	2' 10"		奇数 平泳ぎ25 クロール75 偶数 バタフライ25 クロール75	600	0:13:00
Swim	25	×	6	1	0' 45"		その場ジャンプ(ストリームライン)5回~スイム ※膝が水面に出るように	150	0:04:30
Main-S②	25	×	8	1	0' 50"		各コース一斉スタート ハード	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2350	0:55:50

スピード

筋持久力

実践
17_03_01
(水)

【テーマ】

- 実践
- ベースアップ200
- プッシュ動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	75	×	4	1	1' 50"		片手バタフライ交互25 スイム50	300	0:07:20
Drill	25	×	6	1	0' 55"		平泳ぎ ※長くのびよう	150	0:05:30
Swim	800	×	1	1	17' 00"		ストロークカウント/25 ※ストローク数が増えないようにキープ	800	0:17:00
Main-S①	100	×	6	1	2' 20"		奇数 平泳ぎ25 クロール75 偶数 バタフライ25 クロール75	600	0:14:00
Swim	25	×	6	1	0' 50"		その場ジャンプ(ストリームライン)5回~スイム ※膝が水面に出るように	150	0:05:00
Main-S②	25	×	6	1	0' 50"		各コース一斉スタート ハード	150	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2250	0:56:50

スピード

筋持久力

実践
17_03_01
(水)

【テーマ】

- 実践
- ベースアップ200
- プッシュ動作

F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	75	×	4	1	2' 00"		片手バタフライ交互25 スイム50	300	0:08:00
Drill	25	×	6	1	0' 55"		平泳ぎ ※長くのびよう	150	0:05:30
Swim	800	×	1	1	19' 00"		ストロークカウント/25 ※ストローク数が増えないようにキープ	800	0:19:00
Main-S①	100	×	4	1	2' 30"		奇数 平泳ぎ25 クロール75 偶数 バタフライ25 クロール75	400	0:10:00
Swim	25	×	6	1	0' 50"		その場ジャンプ(ストリームライン)5回~スイム ※膝が水面に出るように	150	0:05:00
Main-S②	25	×	6	1	0' 50"		各コース一斉スタート ハード	150	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2050	0:55:30