

テクニック

スタミナ

筋持久力  
17\_03\_06  
(月)



【テーマ】

- スピード
- 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	50	×	8	1	1'00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0'40"	板クロール フィニッシュ意識 ※後ろまでしっかり水を押す	200	0:05:20
Swim	200	×	6	1	3'00"	一定ペース	1200	0:18:00
Drill	25	×	8	1	0'40"	フィニッシュスカーリング ※腕を伸ばして 身体から離れないように	200	0:05:20
Main-S①	75	×	8	1	1'20"	奇数 ビルドアップ 偶数 ビルドダウン ※スピードの上げ下げを	600	0:10:40
Main-S②	25	×	8	1	0'30"	バタフライ	200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:54:20

テクニック

スタミナ

筋持久力  
17\_03\_06  
(月)



【テーマ】

- スピード
- 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	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板クロール フィニッシュ意識 ※後ろまでしっかり水を押す	200	0:06:00
Swim	200	×	5	1	3' 30"	一定ペース	1000	0:17:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング ※腕を伸ばして 身体から離れないように	200	0:06:40
Main-S①	75	×	8	1	1' 30"	奇数 ビルドアップ 偶数 ビルドダウン ※スピードの上げ下げを	600	0:12:00
Main-S②	25	×	6	1	0' 40"	バタフライ	150	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:57:10

テクニック

スタミナ

筋持久力  
17\_03\_06  
(月)



- 【テーマ】
- スピード
  - 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	50	×	6	1	1' 05"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板クロール フィニッシュ意識 ※後ろまでしっかり水を押す	200	0:06:00
Swim	200	×	5	1	3' 40"	一定ペース	1000	0:18:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング ※腕を伸ばして 身体から離れないように	200	0:06:40
Main-S①	75	×	8	1	1' 30"	奇数 ビルドアップ 偶数 ビルドダウン ※スピードの上げ下げを	600	0:12:00
Main-S②	25	×	6	1	0' 40"	バタフライ	150	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:56:30

テクニック

スタミナ

筋持久力  
17\_03\_06  
(月)



【テーマ】

- スピード
- 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	50	×	6	1	1' 10"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板クロール フィニッシュ意識 ※後ろまでしっかり水を押す	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	3' 50"	一定ペース	800	0:15:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング ※腕を伸ばして 身体から離れないように	200	0:06:40
Main-S①	75	×	8	1	1' 40"	奇数 ビルドアップ 偶数 ビルドダウン ※スピードの上げ下げを	600	0:13:20
Main-S②	25	×	4	1	0' 40"	バタフライ	100	0:02:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:54:40

テクニック

スタミナ

筋持久力  
17\_03\_06  
(月)



【テーマ】

- スピード
- 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	50	×	4	1	1' 20"	チョイス	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板クロール フィニッシュ意識 ※後ろまでしっかり水を押す	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	4' 05"	一定ペース	800	0:16:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	フィニッシュスカーリング ※腕を伸ばして 身体から離れないように	200	0:07:20
Main-S①	75	×	8	1	1' 45"	奇数 ビルドアップ 偶数 ビルドダウン ※スピードの上げ下げを	600	0:14:00
Main-S②	25	×	4	1	0' 40"	バタフライ	100	0:02:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:20

テクニック

スタミナ

筋持久力  
17\_03\_06  
(月)



【テーマ】

- スピード
- 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	50	×	4	1	1' 30"	チョイス	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板クロール フィニッシュ意識 ※後ろまでしっかり水を押す	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	4' 30"	一定ペース	800	0:18:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	フィニッシュスカーリング ※腕を伸ばして 身体から離れないように	200	0:07:20
Main-S①	75	×	6	1	1' 50"	奇数 ビルドアップ 偶数 ビルドダウン ※スピードの上げ下げを	450	0:11:00
Main-S②	25	×	4	1	0' 45"	バタフライ	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:00