

テクニック

変化

スピード
17_03_17
(金)



【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	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ロングドックパドル ※フィニッシュ後に水面に腕が出るまで押す	200	0:05:20
Swim	200	×	4	1	3' 30"	一定ペース	800	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	おへその前で手を止めて～フィニッシュ3回～3ストロークチェンジ ※お腹の前で手を止めて フィニッシュ動作 肘が先に水面に出ないように	200	0:06:00
M-Swim①	100	×	7	1	1' 50"	6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し ※メリハリをつけて	700	0:12:50
M-Swim②	25	×	8	1	0' 50"	奇数 バタフライの手 クロールのキック ハード 偶数 平泳ぎの手 クロールのキック ハード	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:50

テクニック

変化

スピード
17_03_17
(金)



- 【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	100	×	4	1	2' 10"	チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ロングドックパドル ※フィニッシュ後に水面に腕が出るまで押す	200	0:06:00
Swim	200	×	3	1	3' 50"	一定ペース	600	0:11:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	おへその前で手を止めて～フィニッシュ3回～3ストロークチェンジ ※お腹の前で手を止めて フィニッシュ動作 肘が先に水面に出ないように	200	0:06:00
M-Swim①	100	×	6	1	2' 10"	6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し ※メリハリをつけて	600	0:13:00
M-Swim②	25	×	8	1	0' 50"	奇数 バタフライの手 クロールのキック ハード 偶数 平泳ぎの手 クロールのキック ハード	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:54:50

テクニック

変化

スピード
17_03_17
(金)



- 【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	100	×	3	1	2' 15"	チョイス	300	0:06:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ロングドックパドル ※フィニッシュ後に水面に腕が出るまで押す	200	0:06:00
Swim	200	×	3	1	4' 05"	一定ペース	600	0:12:15
Drill	25	×	8	1	0' 50"	おへその前で手を止めて～フィニッシュ3回～3ストロークチェンジ ※お腹の前で手を止めて フィニッシュ動作 肘が先に水面に出ないように	200	0:06:40
M-Swim①	100	×	6	1	2' 20"	6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し ※メリハリをつけて	600	0:14:00
M-Swim②	25	×	8	1	0' 50"	奇数 バタフライの手 クロールのキック ハード 偶数 平泳ぎの手 クロールのキック ハード	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:20

テクニック

変化

スピード
17_03_17
(金)



【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	100	×	2	1	2' 15"	チョイス	200	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ロングドックパドル ※フィニッシュ後に水面に腕が出るまで押す	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	4' 30"	一定ペース	800	0:18:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	おへその前で手を止めて～フィニッシュ3回～3ストロークチェンジ ※お腹の前で手を止めて フィニッシュ動作 肘が先に水面に出ないように	200	0:06:40
M-Swim①	100	×	4	1	2' 40"	6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し ※メリハリをつけて	400	0:10:40
M-Swim②	25	×	6	1	0' 50"	奇数 バタフライの手 クロールのキック ハード 偶数 平泳ぎの手 クロールのキック ハード	150	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:54:30