

テクニック

スピード

スタミナ
17_04_01



【テーマ】

- プッシュ動作
- ベースアップ200
- ストローク数を意識して

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		体側キック ローリング意識 ※肩を動かす	200	0:06:00
Swim	100 × 8	1	1' 40"		フォーミング ※フォーム ストローク数 各自	800	0:13:20
Drill	25 × 8	1	0' 45"		胸の前で止めてフィニッシュ動作3回~3ストローク 繰り返し ※フィニッシュ動作のみでしっかりと強く押す	200	0:06:00
M-Swim①	25 × 8	1	0' 45"		奇数 12.5ヘッドアップハード~ハード 偶数 12.5ノーブレハード~ハード	200	0:06:00
M-Swim②	400 × 2	1	6' 20"		1分35秒ペース ※疲れた状態からしっかり粘ろう	800	0:12:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:55:00

テクニック

スピード

スタミナ
17_04_01



【テーマ】

- プッシュ動作
- ベースアップ200
- ストローク数を意識して

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		体側キック ローリング意識 ※肩を動かす	200	0:06:00
Swim	100 × 8	1	1' 50"		フォーミング ※フォーム ストローク数 各自	800	0:14:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		胸の前で止めてフィニッシュ動作3回~3ストローク 繰り返し ※フィニッシュ動作のみでしっかりと強く押す	200	0:06:00
M-Swim①	25 × 6	1	0' 45"		奇数 12.5ヘッドアップハード~ハード 偶数 12.5ノーブレハード~ハード	150	0:04:30
M-Swim②	400 × 2	1	6' 40"		1分40秒ペース ※疲れた状態からしっかり粘ろう	800	0:13:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2650	0:55:30

テクニック

スピード

スタミナ
17_04_01



【テーマ】

- プッシュ動作
- ベースアップ200
- ストローク数を意識して

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 05"		チョイス	300	0:06:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		体側キック ローリング意識 ※肩を動かす	200	0:06:00
Swim	100 × 8	1	1' 55"		フォーミング ※フォーム ストローク数 各自	800	0:15:20
Drill	25 × 8	1	0' 45"		胸の前で止めてフィニッシュ動作3回~3ストローク 繰り返し ※フィニッシュ動作のみでしっかりと強く押す	200	0:06:00
M-Swim①	25 × 6	1	0' 45"		奇数 12.5ヘッドアップハード~ハード 偶数 12.5ノーブレハード~ハード	150	0:04:30
M-Swim②	400 × 2	1	7' 20"		1分50秒ペース ※疲れた状態からしっかり粘ろう	800	0:14:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2550	0:56:00

テクニック

スピード

スタミナ
17_04_01



【テーマ】

- プッシュ動作
- ベースアップ200
- ストローク数を意識して

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 10"		チョイス	300	0:07:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		体側キック ローリング意識 ※肩を動かす	200	0:06:40
Swim	100 × 8	1	2' 05"		フォーミング ※フォーム ストローク数 各自	800	0:16:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		胸の前で止めてフィニッシュ動作3回~3ストローク 繰り返し ※フィニッシュ動作のみでしっかりと強く押す	200	0:06:00
M-Swim①	25 × 6	1	0' 45"		奇数 12.5ヘッドアップハード~ハード 偶数 12.5ノーブレハード~ハード	150	0:04:30
M-Swim②	300 × 2	1	5' 45"		1分55秒ペース ※疲れた状態からしっかり粘ろう	600	0:11:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2350	0:55:20

テクニック

スピード

スタミナ
17_04_01



【テーマ】

- プッシュ動作
- ベースアップ200
- ストローク数を意識して

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 4	1	1' 15"		チョイス	200	0:05:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		体側キック ローリング意識 ※肩を動かす	200	0:06:40
Swim	100 × 8	1	2' 10"		フォーミング ※フォーム ストローク数 各自	800	0:17:20
Drill	25 × 8	1	0' 45"		胸の前で止めてフィニッシュ動作3回~3ストローク 繰り返し ※フィニッシュ動作のみでしっかりと強く押す	200	0:06:00
M-Swim①	25 × 6	1	0' 45"		奇数 12.5ヘッドアップハード~ハード 偶数 12.5ノーブレハード~ハード	150	0:04:30
M-Swim②	300 × 2	1	6' 15"		2分05秒ペース ※疲れた状態からしっかり粘ろう	600	0:12:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2250	0:55:00

テクニック

スピード

スタミナ
17_04_01



【テーマ】

- プッシュ動作
- ベースアップ200
- ストローク数を意識して

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 4	1	1' 30"		チョイス	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 55"		体側キック ローリング意識 ※肩を動かす	200	0:07:20
Swim	100 × 8	1	2' 30"		フォーミング ※フォーム ストローク数 各自	800	0:20:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		胸の前で止めてフィニッシュ動作3回~3ストローク 繰り返し ※フィニッシュ動作のみでしっかりと強く押す	200	0:06:40
M-Swim①	25 × 6	1	0' 50"		奇数 12.5ヘッドアップハード~ハード 偶数 12.5ノーブレハード~ハード	150	0:05:00
M-Swim②	300 × 1	1	6' 45"		2分15秒ペース ※疲れた状態からしっかり粘ろう	300	0:06:45
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1950	0:54:45