

テクニック

筋持久力

変化
17_03_22
(水)



- 【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	25	×	12	1	0' 40"	IMリバース(クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ) 繰り返し	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ロングドックパドル ※しっかり水を押す 肘が押し切る前に水面に出ないように	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"	キャッチアップ 1/1呼吸 ※前の手はリラックス 呼吸動作を意識してしっかり水を押す	200	0:05:20
Main-S①	100	×	10	1	1' 45"	奇数 IM 偶数 IMR	1000	0:17:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:57:10

テクニック

筋持久力

変化
17_03_22
(水)



【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	25	×	12	1	0' 45"	IMリバース(クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ) 繰り返し	300	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ロングドックパドル ※しっかり水を押す 肘が押し切る前に水面に出ないように	200	0:06:00
Swim	200	×	5	1	3' 30"	一定ペース	1000	0:17:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ 1/1呼吸 ※前の手はリラックス 呼吸動作を意識してしっかり水を押す	200	0:06:00
Main-S①	100	×	8	1	1' 50"	奇数 25ハード 75スイム 偶数 25バタフライ 75スイム	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:56:10

テクニック

筋持久力

変化
17_03_22
(水)



【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	25	×	12	1	0' 45"	IMリバース(クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ) 繰り返し	300	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ロングドックパドル ※しっかり水を押す 肘が押し切る前に水面に出ないように	200	0:06:00
Swim	200	×	5	1	3' 40"	一定ペース	1000	0:18:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ 1/1呼吸 ※前の手はリラックス 呼吸動作を意識してしっかり水を押す	200	0:06:00
Main-S①	100	×	7	1	2' 00"	奇数 25ハード 75スイム 偶数 25バタフライ 75スイム	700	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:56:20

テクニック

筋持久力

変化
17_03_22
(水)



- 【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	25	×	8	1	0' 45"	IMリバース(クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ) 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ロングドックパドル ※しっかり水を押す 肘が押し切る前に水面に出ないように	200	0:06:00
Swim	200	×	5	1	3' 50"	一定ペース	1000	0:19:10
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ 1/1呼吸 ※前の手はリラックス 呼吸動作を意識してしっかり水を押す	200	0:06:00
Main-S①	100	×	7	1	2' 10"	奇数 25ハード 75スイム 偶数 25バタフライ 75スイム	700	0:15:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:20

テクニック

筋持久力

変化
17_03_22
(水)



- 【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	25	×	8	1	0' 50"	IMリバース(クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ) 繰り返し	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ロングドックパドル ※しっかり水を押す 肘が押し切る前に水面に出ないように	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	4' 10"	一定ペース	800	0:16:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ 1/1呼吸 ※前の手はリラックス 呼吸動作を意識してしっかり水を押す	200	0:06:00
Main-S①	100	×	7	1	2' 20"	奇数 25ハード 75スイム 偶数 25バタフライ 75スイム	700	0:16:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:40

テクニック

筋持久力

変化
17_03_22
(水)



- 【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	25	×	8	1	0' 50"		IMリバース(クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ) 繰り返し	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"		ロングドックパドル ※しっかり水を押す 肘が押し切る前に水面に出ないように	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	4' 30"		一定ペース	800	0:18:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"		キャッチアップ 1/1呼吸 ※前の手はリラックス 呼吸動作を意識してしっかり水を押す	200	0:06:00
Main-S①	100	×	6	1	2' 30"		奇数 25ハード 75スイム 偶数 25バタフライ 75スイム	600	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2100	0:55:20