

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_06_03



【テーマ】
●プル動作
●スピードアップ100

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' 40"		親指外側入水 親指下向きクロール ※身体の外側を搔くように	200	0:05:20
Swim	100 × 4	1	1' 30"		ペースアップ	400	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 40"		内側入水クロール 小指が下向きクロール ※右手は左側を 左手は右側を搔く	200	0:05:20
Swim	100 × 4	1	1' 30"		ペースアップ	400	0:06:00
M-Swim①	200 × 7	1	3' 15"		奇数 スイム 偶数 プルブイ	1400	0:22:45
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3100	0:56:25

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_06_03



【テーマ】
●プル動作
●スピードアップ100

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 7	1	1' 00"		チョイス	350	0:07:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		親指外側入水 親指下向きクロール ※身体の外側を搔くように	200	0:06:00
Swim	100 × 4	1	1' 40"		ペースアップ	400	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		内側入水クロール 小指が下向きクロール ※右手は左側を 左手は右側を搔く	200	0:06:00
Swim	100 × 4	1	1' 40"		ペースアップ	400	0:06:40
M-Swim①	200 × 6	1	3' 30"		奇数 スイム 偶数 プルブイ	1200	0:21:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2850	0:56:20

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_06_03



SUNNY FISH

- 【テーマ】
●プル動作
●スピードアップ100

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"		親指外側入水 親指下向きクロール ※身体の外側を搔くように	200	0:06:00
Swim	100 × 4	1	1' 50"		ペースアップ	400	0:07:20
Drill	25 × 8	1	0' 45"		内側入水クロール 小指が下向きクロール ※右手は左側を 左手は右側を搔く	200	0:06:00
Swim	100 × 3	1	1' 50"		ペースアップ	300	0:05:30
M-Swim①	200 × 6	1	3' 45"		奇数 スイム 偶数 プルブイ	1200	0:22:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:56:50

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_06_03



- 【テーマ】
●プル動作
●スピードアップ100

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' 45"		親指外側入水 親指下向きクロール ※身体の外側を搔くように	200	0:06:00
Swim	100 × 4	1	1' 55"		ペースアップ	400	0:07:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		内側入水クロール 小指が下向きクロール ※右手は左側を 左手は右側を搔く	200	0:06:00
Swim	100 × 4	1	1' 55"		ペースアップ	400	0:07:40
M-Swim①	200 × 5	1	3' 50"		奇数 スイム 偶数 プルブイ	1000	0:19:10
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:56:30

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_06_03



- 【テーマ】
- プル動作
 - スピードアップ100

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 5	1	1' 15"		チョイス	250	0:06:15
Drill	25 × 8	1	0' 45"		親指外側入水 親指下向きクロール ※身体の外側を掻くように	200	0:06:00
Swim	100 × 4	1	2' 05"		ペースアップ	400	0:08:20
Drill	25 × 8	1	0' 45"		内側入水クロール 小指が下向きクロール ※右手は左側を 左手は右側を掻く	200	0:06:00
Swim	100 × 3	1	2' 05"		ペースアップ	300	0:06:15
M-Swim①	200 × 5	1	4' 10"		奇数 スイム 偶数 プルブイ	1000	0:20:50
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2450	0:56:40

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_06_03



- 【テーマ】
●プル動作
●スピードアップ100

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' 50"		親指外側入水 親指下向きクロール ※身体の外側を搔くように	200	0:06:40
Swim	100 × 4	1	2' 15"		ペースアップ	400	0:09:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		内側入水クロール 小指が下向きクロール ※右手は左側を 左手は右側を搔く	200	0:06:40
Swim	100 × 3	1	2' 15"		ペースアップ	300	0:06:45
M-Swim①	200 × 4	1	4' 30"		奇数 スイム 偶数 プルブイ	800	0:18:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:56:05