

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_06_10



- 【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	100 × 4	1	2' 00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 40"		プルスカーリング ※肩と肘が同じ高さになるように 肘は水面	200	0:05:20
Swim	100 × 6	1	1' 30"		ペースアップ	600	0:09:00
Drill	25 × 8	1	0' 40"		板クロール ※手は外側を掻くように 脇を開いて	200	0:05:20
M-Swim①	400 × 4	1	6' 10"		サークルアウトしないように！！	1600	0:24:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3100	0:55:20

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_06_10



- 【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	100 × 4	1	2' 00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		プルスカーリング ※肩と肘が同じ高さになるように 肘は水面	200	0:06:40
Swim	100 × 4	1	1' 40"		ペースアップ	400	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		板クロール ※手は外側を掻くように 脇を開いて	200	0:06:00
M-Swim①	400 × 4	1	6' 30"		サークルアウトしないように！！	1600	0:26:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2900	0:56:20

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_06_10



- 【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	100 × 3	1	2' 05"		チョイス	300	0:06:15
Drill	25 × 8	1	0' 50"		プルスカーリング ※肩と肘が同じ高さになるように 肘は水面	200	0:06:40
Swim	100 × 4	1	1' 50"		ペースアップ	400	0:07:20
Drill	25 × 8	1	0' 45"		板クロール ※手は外側を掻くように 脇を開いて	200	0:06:00
M-Swim①	400 × 4	1	7' 10"		サークルアウトしないように！！	1600	0:28:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	0:57:55

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_06_10



- 【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	100 × 3	1	2' 10"		チョイス	300	0:06:30
Drill	25 × 8	1	0' 50"		プルスカーリング ※肩と肘が同じ高さになるように 肘は水面	200	0:06:40
Swim	100 × 6	1	1' 55"		ペースアップ	600	0:11:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		板クロール ※手は外側を掻くように 脇を開いて	200	0:06:00
M-Swim①	400 × 3	1	7' 40"		サークルアウトしないように！！	1200	0:23:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:56:40

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_06_10



- 【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	100 × 3	1	2' 15"		チョイス	300	0:06:45
Drill	25 × 8	1	0' 55"		プルスカーリング ※肩と肘が同じ高さになるように 肘は水面	200	0:07:20
Swim	100 × 4	1	2' 05"		ペースアップ	400	0:08:20
Drill	25 × 8	1	0' 50"		板クロール ※手は外側を掻くように 脇を開いて	200	0:06:40
M-Swim①	400 × 3	1	8' 00"		サークルアウトしないように！！	1200	0:24:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:56:05

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_06_10



SUNNY FISH

- 【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	100 × 3	1	2' 20"		チョイス	300	0:07:00
Drill	25 × 8	1	1' 00"		プルスカーリング ※肩と肘が同じ高さになるように 肘は水面	200	0:08:00
Swim	100 × 5	1	2' 15"		ペースアップ	500	0:11:15
Drill	25 × 8	1	0' 50"		板クロール ※手は外側を掻くように 脇を開いて	200	0:06:40
M-Swim①	400 × 2	1	9' 20"		サークルアウトしないように！！	800	0:18:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:54:35