

テクニック

筋持久力

スピード

17\_06\_09

(金)



【テーマ】

- スピード
- スピードアップ100
- プル動作

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	4	1	1' 00"	チョイス	200	0:04:00
	200	×	1	1	4' 40"	板キック	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	内側入水クロール ※小指下にして 右手は左側を 左手は右側を掻く	200	0:05:20
Swim	100	×	4	2	1' 35"	レスト30"	800	0:12:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 右手おへその前で静止 左手クロール 偶数 左手おへその前で静止 右手クロール ※動かさずに形をキープ 肘を外側に向けて固定	200	0:05:20
Main-S①	25	×	8	1	0' 40"	4ストローク毎スピードアップ	200	0:05:20
Main-S②	100	×	2	1	2' 00"	ハード	200	0:04:00
Swim	100	×	4	1	1' 40"	ドリル意識 フォーミング	400	0:06:40
Main-S②	100	×	2	1	2' 00"	ハード	200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:00

テクニック

筋持久力

スピード

17\_06\_09

(金)



【テーマ】

- スピード
- スピードアップ100
- プル動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	4	1	1' 00"	チョイス	200	0:04:00
	200	×	1	1	5' 00"	板キック	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	内側入水クロール ※小指下にして 右手は左側を 左手は右側を掻く	200	0:06:00
Swim	100	×	4	2	1' 50"	レスト30"	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手おへその前で静止 左手クロール 偶数 左手おへその前で静止 右手クロール ※動かさずに形をキープ 肘を外側に向けて固定	200	0:06:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 45"	4ストローク毎スピードアップ	200	0:06:00
Main-S②	100	×	2	1	2' 00"	ハード	200	0:04:00
Swim	100	×	3	1	1' 50"	ドリル意識 フォーミング	300	0:05:30
Main-S②	100	×	1	1	2' 00"	ハード	100	0:02:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:56:10

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_06\_09  
(金)



【テーマ】

- スピード
- スピードアップ100
- プル動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	3	1	1' 10"	チョイス	150	0:03:30
	200	×	1	1	5' 00"	板キック	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	内側入水クロール ※小指下にして 右手は左側を 左手は右側を掻く	200	0:06:00
Swim	100	×	3	2	2' 05"	レスト30"	600	0:12:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手おへその前で静止 左手クロール 偶数 左手おへその前で静止 右手クロール ※動かさずに形をキープ 肘を外側に向けて固定	200	0:06:40
Main-S①	25	×	8	1	0' 50"	4ストローク毎スピードアップ	200	0:06:40
Main-S②	100	×	2	1	2' 20"	ハード	200	0:04:40
Swim	100	×	3	1	2' 10"	ドリル意識 フォーミング	300	0:06:30
Main-S②	100	×	1	1	2' 00"	ハード	100	0:02:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:56:30

テクニック

筋持久力

スピード

17\_06\_09

(金)



【テーマ】

- スピード
- スピードアップ100
- プル動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	3	1	1' 20"	チョイス	150	0:04:00
	200	×	1	1	5' 00"	板キック	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	内側入水クロール ※小指下にして 右手は左側を 左手は右側を掻く	200	0:06:40
Swim	100	×	3	2	2' 15"	レスト30"	600	0:13:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 右手おへその前で静止 左手クロール 偶数 左手おへその前で静止 右手クロール ※動かさずに形をキープ 肘を外側に向けて固定	200	0:07:20
Main-S①	25	×	6	1	0' 50"	4ストローク毎スピードアップ	150	0:05:00
Main-S②	100	×	2	1	2' 30"	ハード	200	0:05:00
Swim	100	×	2	1	2' 20"	ドリル意識 フォーミング	200	0:04:40
Main-S②	100	×	1	1	2' 00"	ハード	100	0:02:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:56:10