

テクニック

筋持久力

スピード
17_06_12
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- スピードアップ100
- プル動作

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	キャッチアップ 肘が水面位出るように ※キャッチ動作から肘を水面にだして搔く	200	0:05:20
Swim	100	×	8	1	1' 25"	ドリル意識 スピード上げて	800	0:11:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	右手お腹の前固定12.5 左手お腹の前12.5 ※脇を開いて 肘が閉じないように	200	0:05:20
Main-S①	100	×	3	3	1' 20"	パドル・プルブイ レスト30"	900	0:12:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Main-S②	75	×	2	3	1' 00"	スピードアップ レスト30"	450	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3150	0:53:00

テクニック

筋持久力

スピード
17_06_12
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ 肘が水面位出るように ※キャッチ動作から肘を水面にだして搔く	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 35"	ドリル意識 スピード上げて	800	0:12:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	右手お腹の前固定12.5 左手お腹の前12.5 ※脇を開いて 肘が閉じないように	200	0:06:40
Main-S①	100	×	3	2	1' 30"	パドル・プルブイ レスト30"	600	0:09:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Main-S②	75	×	2	3	1' 10"	スピードアップ レスト30"	450	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:54:20

テクニック

筋持久力

スピード
17_06_12
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	200	×	2	1	4' 10"	チョイス	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ 肘が水面位出るように ※キャッチ動作から肘を水面にだして掻く	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 45"	ドリル意識 スピード上げて	800	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	右手お腹の前固定12.5 左手お腹の前12.5 ※脇を開いて 肘が閉じないように	200	0:06:40
Main-S①	100	×	3	2	1' 40"	パドル・プルブイ レスト30"	600	0:10:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Main-S②	75	×	2	2	1' 15"	スピードアップ レスト30"	300	0:05:00
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_12
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	200	×	2	1	4' 15"	チョイス	400	0:08:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ 肘が水面位出るように ※キャッチ動作から肘を水面にだして掻く	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 55"	ドリル意識 スピード上げて	600	0:11:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	右手お腹の前固定12.5 左手お腹の前12.5 ※脇を開いて 肘が閉じないように	200	0:06:40
Main-S①	100	×	3	2	1' 50"	パドル・プルブイ レスト30"	600	0:11:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Main-S②	75	×	2	2	1' 25"	スピードアップ レスト30"	300	0:05:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:54:20

テクニック

筋持久力

スピード
17_06_12
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	200	×	1	1	4' 20"	チョイス	200	0:04:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ 肘が水面位出るように ※キャッチ動作から肘を水面にだして掻く	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	2' 05"	ドリル意識 スピード上げて	600	0:12:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	右手お腹の前固定12.5 左手お腹の前12.5 ※脇を開いて 肘が閉じないように	200	0:06:40
Main-S①	100	×	3	2	1' 55"	パドル・プルブイ レスト30"	600	0:11:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Main-S②	75	×	2	2	1' 30"	スピードアップ レスト30"	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:52:40

テクニック

筋持久力

スピード
17_06_12
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- スピードアップ100
- プル動作

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 30"	チョイス	200	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	キャッチアップ 肘が水面位出るように ※キャッチ動作から肘を水面にだして掻く	200	0:07:20
Swim	100	×	6	1	2' 15"	ドリル意識 スピード上げて	600	0:13:30
Drill	25	×	6	1	0' 55"	右手お腹の前固定12.5 左手お腹の前12.5 ※脇を開いて 肘が閉じないように	150	0:05:30
Main-S①	100	×	2	2	2' 10"	パドル・プルブイ レスト30"	400	0:08:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Main-S②	75	×	2	2	1' 45"	スピードアップ レスト30"	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:51:30