

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_06\_14  
(水)



【テーマ】

- スピード
- 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	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	小指入水 身体の内側を搔く ※右手は左側を 左手は右側を搔く	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"	奇数 左手板右手クロール 肘が水面につかないように 偶数 右手板左手クロール 肘が水面につかないように ※肩の位置に入水	200	0:05:20
Main-S①	25	×	8	1	0' 40"	奇数 バタフライの手クロールキック ハード 偶数 平泳ぎの手クロールキック ハード	200	0:05:20
Main-S②	100	×	8	1	1' 40"	6ストロークスイム4ストロークハード 繰り返し	800	0:13:20
Kick	100	×	2	1	2' 00"	板キック	200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:55:40

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_06\_14  
(水)



【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	100	×	3	1	2' 00"	チョイス	300	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	小指入水 身体の内側を搔く ※右手は左側を 左手は右側を搔く	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"	奇数 左手板右手クロール 肘が水面につかないように 偶数 右手板左手クロール 肘が水面につかないように ※肩の位置に入水	200	0:06:40
Main-S①	25	×	8	1	0' 45"	奇数 バタフライの手クロールキック ハード 偶数 平泳ぎの手クロールキック ハード	200	0:06:00
Main-S②	100	×	6	1	1' 50"	6ストロークスイム4ストロークハード 繰り返し	600	0:11:00
Kick	100	×	2	1	2' 30"	板キック	200	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:56:20

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_06\_14  
(水)



【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	100	×	3	1	2' 05"	チョイス	300	0:06:15
Drill	25	×	8	1	0' 45"	小指入水 身体の内側を搔く ※右手は左側を 左手は右側を搔く	200	0:06:00
Swim	100	×	7	1	1' 45"	ドリル意識 スピード上げて	700	0:12:15
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手板右手クロール 肘が水面につかないように 偶数 右手板左手クロール 肘が水面につかないように ※肩の位置に入水	200	0:06:40
Main-S①	25	×	8	1	0' 45"	奇数 バタフライの手クロールキック ハード 偶数 平泳ぎの手クロールキック ハード	200	0:06:00
Main-S②	100	×	6	1	2' 00"	6ストロークスイム4ストロークハード 繰り返し	600	0:12:00
Kick	100	×	2	1	2' 30"	板キック	200	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:57:10

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_06\_14  
(水)



【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	100	×	3	1	2' 10"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	小指入水 身体の内側を搔く ※右手は左側を 左手は右側を搔く	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' 55"	奇数 左手板右手クロール 肘が水面につかないように 偶数 右手板左手クロール 肘が水面につかないように ※肩の位置に入水	200	0:07:20
Main-S①	25	×	8	1	0' 45"	奇数 バタフライの手クロールキック ハード 偶数 平泳ぎの手クロールキック ハード	200	0:06:00
Main-S②	100	×	6	1	2' 05"	6ストロークスイム4ストロークハード 繰り返し	600	0:12:30
Kick	100	×	2	1	2' 30"	板キック	200	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:57:50

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_06\_14  
(水)



【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	100	×	3	1	2' 20"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	小指入水 身体の内側を搔く ※右手は左側を 左手は右側を搔く	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"	奇数 左手板右手クロール 肘が水面につかないように 偶数 右手板左手クロール 肘が水面につかないように ※肩の位置に入水	200	0:06:40
Main-S①	25	×	6	1	0' 50"	奇数 バタフライの手クロールキック ハード 偶数 平泳ぎの手クロールキック ハード	150	0:05:00
Main-S②	100	×	6	1	2' 15"	6ストロークスイム4ストロークハード 繰り返し	600	0:13:30
Kick	100	×	1	1	3' 00"	板キック	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:57:20

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_06\_14  
(水)



【テーマ】

- スピード
- 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	100	×	2	1	2' 30"	チョイス	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	小指入水 身体の内側を搔く ※右手は左側を 左手は右側を搔く	200	0:06:40
Swim	100	×	5	1	2' 15"	ドリル意識 スピード上げて	500	0:11:15
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 左手板右手クロール 肘が水面につかないように 偶数 右手板左手クロール 肘が水面につかないように ※肩の位置に入水	200	0:07:20
Main-S①	25	×	6	1	0' 55"	奇数 バタフライの手クロールキック ハード 偶数 平泳ぎの手クロールキック ハード	150	0:05:30
Main-S②	100	×	4	1	2' 30"	6ストロークスイム4ストロークハード 繰り返し	400	0:10:00
Kick	100	×	2	1	3' 00"	板キック	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:54:45