

テクニック

筋持久力

実践
17_06_16
(金)



【テーマ】

- 実践
- 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	400	×	1	1	8' 00"	SKPS スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	バタフライジャンプ ※バタフライの手 ジャンプしながら	200	0:05:20
Swim	800	×	1	1	14' 00"	1分45秒ベース	800	0:14:00
Main-S①	100	×	10	1	1' 50"	前呼吸25 1/3呼吸25 1/5呼吸25 スイム25	1000	0:18:20
Main-S①	25	×	8	1	0' 45"	壁キック10秒ハード～スイム	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:54:40

テクニック

筋持久力

実践
17_06_16
(金)



【テーマ】

- 実践
- 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	400	×	1	1	8' 00"	SKPS スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	バタフライジャンプ ※バタフライの手 ジャンプしながら	200	0:06:00
Swim	800	×	1	1	15' 20"	1分55秒ベース	800	0:15:20
Main-S①	100	×	8	1	2' 00"	前呼吸25 1/3呼吸25 1/5呼吸25 スイム25	800	0:16:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 45"	壁キック10秒ハード～スイム	200	0:06:00
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

実践
17_06_16
(金)



【テーマ】

- 実践
- 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	400	×	1	1	8' 40"	SKPS スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	バタフライジャンプ ※バタフライの手 ジャンプしながら	200	0:06:00
Swim	800	×	1	1	17' 20"	2分10秒ベース	800	0:17:20
Main-S①	100	×	6	1	2' 20"	前呼吸25 1/3呼吸25 1/5呼吸25 スイム25	600	0:14:00
Main-S①	25	×	6	1	0' 50"	壁キック10秒ハード～スイム	150	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:54:00

テクニック

筋持久力

実践
17_06_16
(金)



【テーマ】

- 実践
- 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	400	×	1	1	9' 00"	SKPS スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100	400	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	バタフライジャンプ ※バタフライの手 ジャンプしながら	200	0:06:40
Swim	600	×	1	1	14' 00"	2分20秒ベース	600	0:14:00
Main-S①	100	×	6	1	2' 30"	前呼吸25 1/3呼吸25 1/5呼吸25 スイム25	600	0:15:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 50"	壁キック10秒ハード～スイム	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:20