

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_06_17



- 【テーマ】
- プル動作
 - スピードアップ100
 - 1分30秒

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
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 キャッチ動作から肘上げ ※肘が水面に出るように	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"		12.5右手お腹の前固定 12.5左手お腹の前固定 ※片手はクロールで 止めている腕は脇を開いて	200	0:05:20
M-Swim①	150 × 6	1	2' 30"		最初の25は呼吸1回 残りスイム	900	0:15:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		ゆっくり	100	0:02:00
M-Swim②	75 × 8	1	1' 15"		25/16ストロークストップ 残りはグライドキック	600	0:10:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3100	0:57:40

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_06_17



- 【テーマ】
- プル動作
 - スピードアップ100
 - 1分40秒

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
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 キャッチ動作から肘上げ ※肘が水面に出るように	200	0:06:00
Swim	100 × 6	1	1' 40"		ペースアップ	600	0:10:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		12.5右手お腹の前固定 12.5左手お腹の前固定 ※片手はクロールで 止めている腕は脇を開いて	200	0:06:00
M-Swim①	150 × 5	1	2' 40"		最初の25は呼吸1回 残りスイム	750	0:13:20
Swim	100 × 1	1	2' 00"		ゆっくり	100	0:02:00
M-Swim②	75 × 6	1	1' 20"		25/16ストロークストップ 残りはグライドキック	450	0:08:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	0:56:20

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_06_17



- 【テーマ】
- プル動作
 - スピードアップ100
 - 1分50秒

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
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 キャッチ動作から肘上げ ※肘が水面に出るように	200	0:06:00
Swim	100 × 6	1	1' 50"		ペースアップ	600	0:11:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		12.5右手お腹の前固定 12.5左手お腹の前固定 ※片手はクロールで 止めている腕は脇を開いて	200	0:06:00
M-Swim①	150 × 5	1	2' 50"		最初の25は呼吸1回 残りスイム	750	0:14:10
Swim	100 × 1	1	2' 00"		ゆっくり	100	0:02:00
M-Swim②	75 × 4	1	1' 25"		25/16ストロークストップ 残りはグライドキック	300	0:05:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2650	0:55:50

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_06_17



- 【テーマ】
- プル動作
 - スピードアップ100
 - 1分55秒

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 1	1	4' 10"		チョイス	200	0:04:10
Drill	25 × 8	1	0' 45"		キャッチアップ キャッチ動作から肘上げ ※肘が水面に出るように	200	0:06:00
Swim	100 × 6	1	1' 55"		ペースアップ	600	0:11:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		12.5右手お腹の前固定 12.5左手お腹の前固定 ※片手はクロールで 止めている腕は脇を開いて	200	0:06:00
M-Swim①	150 × 5	1	3' 00"		最初の25は呼吸1回 残りスイム	750	0:15:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		ゆっくり	100	0:02:00
M-Swim②	75 × 6	1	1' 30"		25/16ストロークストップ 残りはグライドキック	450	0:09:00
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_17



- 【テーマ】
- プル動作
 - スピードアップ100
 - 2分05秒

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
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 キャッチ動作から肘上げ ※肘が水面に出るように	200	0:06:40
Swim	100 × 5	1	2' 05"		ペースアップ	500	0:10:25
Drill	25 × 8	1	0' 50"		12.5右手お腹の前固定 12.5左手お腹の前固定 ※片手はクロールで 止めている腕は脇を開いて	200	0:06:40
M-Swim①	150 × 5	1	3' 10"		最初の25は呼吸1回 残りスイム	750	0:15:50
Swim	100 × 1	1	2' 00"		ゆっくり	100	0:02:00
M-Swim②	75 × 4	1	1' 45"		25/16ストロークストップ 残りはグライドキック	300	0:07:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2350	0:55:55

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_06_17



- 【テーマ】
- プル動作
 - スピードアップ100
 - 2分15秒

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 1	1	4' 30"		チョイス	200	0:04:30
Drill	25 × 8	1	0' 50"		キャッチアップ キャッチ動作から肘上げ ※肘が水面に出るように	200	0:06:40
Swim	100 × 5	1	2' 15"		ペースアップ	500	0:11:15
Drill	25 × 8	1	0' 55"		12.5右手お腹の前固定 12.5左手お腹の前固定 ※片手はクロールで 止めている腕は脇を開いて	200	0:07:20
M-Swim①	150 × 4	1	3' 30"		最初の25は呼吸1回 残りスイム	600	0:14:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		ゆっくり	100	0:02:00
M-Swim②	75 × 4	1	1' 55"		25/16ストロークストップ 残りはグライドキック	300	0:07:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:56:25