

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_06_24



- 【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	50 × 8	1	1' 00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 右手板左手クロール 右手はキャッチの形でスライド肘上げ 偶数 左手板右手クロール 左手はキャッチの形でスライド肘上げ	200	0:06:00
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	75 × 1	8	1' 05"		スピードアップ	600	0:08:40
	25 × 1	8	0' 45"		ゆっくり 繰り返し	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		ゆっくり	100	0:02:00
Swim	400 × 2	1	3' 40"		1/4呼吸 2ストローク目でオデコを水面に出す	800	0:07:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3200	0:55:20

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_06_24



- 【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	50 × 6	1	1' 00"		チョイス	300	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 右手板左手クロール 右手はキャッチの形でスライド肘上げ 偶数 左手板右手クロール 左手はキャッチの形でスライド肘上げ	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	75 × 1	8	1' 10"		スピードアップ	600	0:09:20
	25 × 1	8	0' 50"		ゆっくり 繰り返し	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 00"		ゆっくり	100	0:02:00
Swim	400 × 2	1	3' 50"		1/4呼吸 2ストローク目でオデコを水面に出す	800	0:07:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3100	0:56:40

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_06_24



- 【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	50 × 6	1	1' 05"		チョイス	300	0:06:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 右手板左手クロール 右手はキャッチの形でスライド肘上げ 偶数 左手板右手クロール 左手はキャッチの形でスライド肘上げ	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	75 × 1	7	1' 15"		スピードアップ	525	0:08:45
	25 × 1	7	0' 50"		ゆっくり 繰り返し	175	0:05:50
Swim	100 × 1	1	2' 00"		ゆっくり	100	0:02:00
Swim	400 × 2	1	3' 55"		1/4呼吸 2ストローク目でオデコを水面に出す	800	0:07:50
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3000	0:56:55

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_06_24



- 【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	50 × 6	1	1' 10"		チョイス	300	0:07:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 右手板左手クロール 右手はキャッチの形でスライド肘上げ 偶数 左手板右手クロール 左手はキャッチの形でスライド肘上げ	200	0:06:40
Swim	100 × 6	1	1' 55"		ペースアップ	600	0:11:30
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	75 × 1	7	1' 20"		スピードアップ	525	0:09:20
	25 × 1	7	0' 50"		ゆっくり 繰り返し	175	0:05:50
Swim	100 × 1	1	2' 00"		ゆっくり	100	0:02:00
Swim	400 × 1	1	4' 10"		1/4呼吸 2ストローク目でオデコを水面に出す	400	0:04:10
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:56:10

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_06_24



- 【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	50 × 6	1	1' 15"		チョイス	300	0:07:30
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 右手板左手クロール 右手はキャッチの形でスライド肘上げ 偶数 左手板右手クロール 左手はキャッチの形でスライド肘上げ	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	75 × 1	7	1' 30"		スピードアップ	525	0:10:30
	25 × 1	7	0' 50"		ゆっくり 繰り返し	175	0:05:50
Swim	100 × 1	1	2' 00"		ゆっくり	100	0:02:00
Swim	400 × 1	1	4' 20"		1/4呼吸 2ストローク目でオデコを水面に出す	400	0:04:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:56:55

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_06_24



- 【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	50 × 4	1	1' 20"		チョイス	200	0:05:20
Drill	25 × 8	1	0' 55"		奇数 右手板左手クロール 右手はキャッチの形でスライド肘上げ 偶数 左手板右手クロール 左手はキャッチの形でスライド肘上げ	200	0:07:20
Swim	100 × 5	1	2' 15"		ペースアップ	500	0:11:15
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	75 × 1	6	1' 45"		スピードアップ	450	0:10:30
	25 × 1	6	1' 00"		ゆっくり 繰り返し	150	0:06:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		ゆっくり	100	0:02:00
Swim	400 × 1	1	4' 40"		1/4呼吸 2ストローク目でオデコを水面に出す	400	0:04:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:56:45