

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_07_01



- 【テーマ】
- プッシュ動作
 - スピードアップ200
 - 1分30秒

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		ロングドックパドル ※フィニッシュ時に肘が水面に出るように	200	0:06:00
Swim	200 × 6	1	3' 10"		ドリル意識で スピードアップ	1200	0:19:00
Drill	25 × 8	1	0' 40"		奇数 左手おへそ 右手フィニッシュ動作のみ12.5 スイム12.5 偶数 右手おへそ 左手フィニッシュ動作のみ12.5 スイム12.5	200	0:05:20
Swim	100 × 2	1	2' 00"		1' 50"で	200	0:04:00
M-Swim①	50 × 8	1	1' 20"		キャッチジャンプ10回～スイム ※スタート台を使って 押し切るイメージを強く	400	0:10:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:56:00

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_07_01



- 【テーマ】
- プッシュ動作
 - スピードアップ200
 - 1分40秒

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		ロングドックパドル ※フィニッシュ時に肘が水面に出るように	200	0:06:00
Swim	200 × 6	1	3' 20"		ドリル意識で スピードアップ	1200	0:20:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 左手おへそ 右手フィニッシュ動作のみ12.5 スイム12.5 偶数 右手おへそ 左手フィニッシュ動作のみ12.5 スイム12.5	200	0:06:00
Swim	100 × 2	1	2' 00"		1' 55"で	200	0:04:00
M-Swim①	50 × 7	1	1' 20"		キャッチジャンプ10回～スイム ※スタート台を使って 押し切るイメージを強く	350	0:09:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2650	0:56:20

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_07_01



- 【テーマ】
- プッシュ動作
 - スピードアップ200
 - 1分50秒

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 05"		チョイス	300	0:06:15
Drill	25 × 8	1	0' 45"		ロングドックパドル ※フィニッシュ時に肘が水面に出るように	200	0:06:00
Swim	200 × 5	1	3' 40"		ドリル意識で スピードアップ	1000	0:18:20
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 左手おへそ 右手フィニッシュ動作のみ12.5 スイム12.5 偶数 右手おへそ 左手フィニッシュ動作のみ12.5 スイム12.5	200	0:06:40
Swim	100 × 2	1	2' 10"		2' 00"で	200	0:04:20
M-Swim①	50 × 8	1	1' 30"		キャッチジャンプ10回～スイム ※スタート台を使って 押し切るイメージを強く	400	0:12:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:56:35

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_07_01



- 【テーマ】
- プッシュ動作
 - スピードアップ200
 - 1分55秒

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 10"		チョイス	300	0:06:30
Drill	25 × 8	1	0' 50"		ロングドックパドル ※フィニッシュ時に肘が水面に出るように	200	0:06:40
Swim	200 × 5	1	3' 50"		ドリル意識で スピードアップ	1000	0:19:10
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 左手おへそ 右手フィニッシュ動作のみ12.5 スイム12.5 偶数 右手おへそ 左手フィニッシュ動作のみ12.5 スイム12.5	200	0:06:40
Swim	100 × 2	1	2' 15"		2' 10"で	200	0:04:30
M-Swim①	50 × 7	1	1' 30"		キャッチジャンプ10回～スイム ※スタート台を使って 押し切るイメージを強く	350	0:10:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2350	0:57:00

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_07_01



- 【テーマ】
- プッシュ動作
 - スピードアップ200
 - 2分05秒

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 2	1	2' 20"		チョイス	200	0:04:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		ロングドックパドル ※フィニッシュ時に肘が水面に出るように	200	0:06:40
Swim	200 × 5	1	4' 05"		ドリル意識で スピードアップ	1000	0:20:25
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 左手おへそ 右手フィニッシュ動作のみ12.5 スイム12.5 偶数 右手おへそ 左手フィニッシュ動作のみ12.5 スイム12.5	200	0:06:40
Swim	100 × 2	1	2' 30"		2' 20"で	200	0:05:00
M-Swim①	50 × 6	1	1' 40"		キャッチジャンプ10回～スイム ※スタート台を使って 押し切るイメージを強く	300	0:10:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:56:25

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_07_01



【テーマ】

- プッシュ動作
- スピードアップ200
- 2分15秒

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 2	1	2' 30"		チョイス	200	0:05:00
Drill	25 × 8	1	0' 55"		ロングドックパドル ※フィニッシュ時に肘が水面に出るように	200	0:07:20
Swim	200 × 4	1	4' 30"		ドリル意識で スピードアップ	800	0:18:00
Drill	25 × 8	1	0' 55"		奇数 左手おへそ 右手フィニッシュ動作のみ12.5 スイム12.5 偶数 右手おへそ 左手フィニッシュ動作のみ12.5 スイム12.5	200	0:07:20
Swim	100 × 2	1	2' 40"		2' 30"で	200	0:05:20
M-Swim①	50 × 6	1	1' 45"		キャッチジャンプ10回～スイム ※スタート台を使って 押し切るイメージを強く	300	0:10:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2000	0:56:30