

テクニック

筋持久力

スピード
17_07_08



- 【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	200 × 2	1	4' 00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 右手ロングドック 左手クロール 偶数 左手ロングドック 右手クロール ※ロングドックはしっかり押し切る	200	0:06:00
Swim	200 × 5	1	3' 10"		ドリル意識で スピードアップ	1000	0:15:50
Drill	25 × 8	1	0' 40"		奇数 右手クロール 左手お腹の右側へ12.5 スイム12.5 偶数 左手クロール 右手お腹の左側へ12.5 スイム12.5 ※ローリングの力でフィニッシュを	200	0:05:20
M-Swim①	75 × 6	2	1' 05"		サークル-5秒以内で レスト60"	900	0:13:00
Swim	200 × 1	1	4' 00"		4' 00"で体幹意識	200	0:04:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3000	0:55:10

テクニック

筋持久力

スピード
17_07_08



- 【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	200 × 2	1	4' 00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 右手ロングドック 左手クロール 偶数 左手ロングドック 右手クロール ※ロングドックはしっかり押し切る	200	0:06:00
Swim	200 × 5	1	3' 20"		ドリル意識で スピードアップ	1000	0:16:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 右手クロール 左手お腹の右側へ12.5 スイム12.5 偶数 左手クロール 右手お腹の左側へ12.5 スイム12.5 ※ローリングの力でフィニッシュを	200	0:06:00
M-Swim①	75 × 6	2	1' 10"		サークル-5秒以内で レスト60"	900	0:14:00
Swim	200 × 1	1	4' 00"		4' 00"で体幹意識	200	0:04:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3000	0:57:40

テクニック

筋持久力

スピード
17_07_08



- 【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	200 × 2	1	4' 10"		チョイス	400	0:08:20
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 右手ロングドック 左手クロール 偶数 左手ロングドック 右手クロール ※ロングドックはしっかり押し切る	200	0:06:00
Swim	200 × 5	1	3' 45"		ドリル意識で スピードアップ	1000	0:18:45
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 右手クロール 左手お腹の右側へ12.5 スイム12.5 偶数 左手クロール 右手お腹の左側へ12.5 スイム12.5 ※ローリングの力でフィニッシュを	200	0:06:40
M-Swim①	75 × 4	2	1' 20"		サークル-5秒以内で レスト60"	600	0:10:40
Swim	200 × 1	1	4' 20"		4' 20"で体幹意識	200	0:04:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:57:45

テクニック

筋持久力

スピード
17_07_08



- 【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	200 × 1	1	4' 10"		チョイス	200	0:04:10
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 右手ロングドック 左手クロール 偶数 左手ロングドック 右手クロール ※ロングドックはしっかり押し切る	200	0:06:40
Swim	200 × 5	1	3' 55"		ドリル意識で スピードアップ	1000	0:19:35
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 右手クロール 左手お腹の右側へ12.5 スイム12.5 偶数 左手クロール 右手お腹の左側へ12.5 スイム12.5 ※ローリングの力でフィニッシュを	200	0:06:40
M-Swim①	75 × 4	2	1' 25"		サークル-5秒以内で レスト60"	600	0:11:20
Swim	200 × 1	1	4' 30"		4' 30"で体幹意識	200	0:04:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:55:55

テクニック

筋持久力

スピード
17_07_08



- 【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	200 × 1	1	4' 20"		チョイス	200	0:04:20
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 右手ロングドック 左手クロール 偶数 左手ロングドック 右手クロール ※ロングドックはしっかり押し切る	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 右手クロール 左手お腹の右側へ12.5 スイム12.5 偶数 左手クロール 右手お腹の左側へ12.5 スイム12.5 ※ローリングの力でフィニッシュを	200	0:06:40
M-Swim①	75 × 4	2	1' 30"		サークル-5秒以内で レスト60"	600	0:12:00
Swim	200 × 1	1	4' 40"		4' 40"で体幹意識	200	0:04:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:57:45

テクニック

筋持久力

スピード
17_07_08



【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	200 × 1	1	4' 30"		チョイス	200	0:04:30
Drill	25 × 8	1	0' 55"		奇数 右手ロングドック 左手クロール 偶数 左手ロングドック 右手クロール ※ロングドックはしっかり押し切る	200	0:07:20
Swim	200 × 4	1	4' 20"		ドリル意識で スピードアップ	800	0:17:20
Drill	25 × 8	1	0' 55"		奇数 右手クロール 左手お腹の右側へ12.5 スイム12.5 偶数 左手クロール 右手お腹の左側へ12.5 スイム12.5 ※ローリングの力でフィニッシュを	200	0:07:20
M-Swim①	75 × 4	2	1' 45"		サークル-5秒以内で レスト60"	600	0:14:00
Swim	100 × 1	1	3' 00"		3' 00"で体幹意識	100	0:03:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:56:30