

テクニック

パワー

実践
17_06_21
(水)



【テーマ】

- 実践
- スピードアップ100
- プル動作

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	6	1	1' 30"	グライドキック25 スイム50	450	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	プルブイ 顔上げスカーリング	200	0:06:00
Swim	400	×	4	1	6' 40"	3 _本 ライン上ターン	1600	0:26:40
Main-S①	50	×	8	1	1' 10"	キャッチジャンプ10回～スイム	400	0:09:20
Kick	25	×	4	1	0' 50"	抵抗キック	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:57:20

テクニック

パワー

実践
17_06_21
(水)



【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	75	×	4	1	1' 40"	グライドキック25 スイム50	300	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	プルブイ 顔上げスカーリング	200	0:06:00
Swim	400	×	4	1	7' 00"	3 _本 ライン上ターン	1600	0:28:00
Main-S①	50	×	8	1	1' 10"	キャッチジャンプ10回～スイム	400	0:09:20
Kick	25	×	4	1	0' 50"	抵抗キック	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:56:20

テクニック

パワー

実践
17_06_21
(水)



【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	75	×	4	1	1' 40"	グライドキック25 スイム50	300	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	プルブイ 顔上げスカーリング	200	0:06:00
Swim	400	×	4	1	7' 20"	3 _本 ライン上ターン	1600	0:29:20
Main-S①	50	×	6	1	1' 15"	キャッチジャンプ10回～スイム	300	0:07:30
Kick	25	×	4	1	0' 50"	抵抗キック	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:50

テクニック

パワー

実践
17_06_21
(水)



【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	75	×	4	1	1' 45"	グライドキック25 スイム50	300	0:07:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	プルブイ 顔上げスカーリング	150	0:05:00
Swim	400	×	4	1	7' 40"	3 _本 ライン上ターン	1600	0:30:40
Main-S①	50	×	6	1	1' 20"	キャッチジャンプ10回～スイム	300	0:08:00
Kick	25	×	4	1	0' 50"	抵抗キック	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:57:00

テクニック

パワー

実践
17_06_21
(水)



【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	75	×	2	1	1' 50"	グライドキック25 スイム50	150	0:03:40
Drill	25	×	6	1	0' 50"	プルブイ 顔上げスカーリング	150	0:05:00
Swim	300	×	5	1	6' 30"	3本ライン上ターン	1500	0:32:30
Main-S①	50	×	6	1	1' 30"	キャッチジャンプ10回～スイム	300	0:09:00
Kick	25	×	4	1	0' 50"	抵抗キック	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:56:30

テクニック

パワー

実践
17_06_21
(水)



【テーマ】

- 実践
- スピードアップ100
- プル動作

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	2	1	1' 55"	グライドキック25 スイム50	150	0:03:50
Drill	25	×	6	1	0' 55"	プルブイ 顔上げスカーリング	150	0:05:30
Swim	300	×	5	1	6' 50"	3 _本 ライン上ターン	1500	0:34:10
Main-S①	50	×	5	1	1' 30"	キャッチジャンプ10回～スイム	250	0:07:30
Kick	25	×	2	1	0' 50"	抵抗キック	50	0:01:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:40