

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_06\_26  
(月)



【テーマ】

- スピード
- 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"	キャッチアップ25 スイム50	450	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	右手お腹の前固定12.5 左手お腹の前12.5 ※脇を開いて 肘が閉じないように	200	0:05:20
Swim	100	×	6	1	1' 25"	ドリル意識 スピード上げて	600	0:08:30
Drill	25	×	8	1	0' 40"	プルスカーリング 肩の前に手を伸ばして12.5 スイム12.5 ※肩を内側にいれて 手を伸ばす	200	0:05:20
Main-S①	75	×	8	1	1' 15"	14ストロークストップ残りグライドキック/25 ※1ストロークのパワーを上げて	600	0:10:00
Main-S②	100	×	8	1	1' 40"	25スイム25ハード 繰り返し ※スイムとハードのストローク数があまり変わらないように	800	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	0:54:30

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_06\_26  
(月)



【テーマ】

- スピード
- 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"	キャッチアップ25 スイム50	300	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	右手お腹の前固定12.5 左手お腹の前12.5 ※脇を開いて 肘が閉じないように	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 35"	ドリル意識 スピード上げて	600	0:09:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	プルスカーリング 肩の前に手を伸ばして12.5 スイム12.5 ※肩を内側にいれて 手を伸ばす	200	0:06:00
Main-S①	75	×	8	1	1' 20"	16ストロークストップ残りグライドキック/25 ※1ストロークのパワーを上げて	600	0:10:40
Main-S②	100	×	8	1	1' 50"	25スイム25ハード 繰り返し ※スイムとハードのストローク数があまり変わらないように	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:56:30

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_06\_26  
(月)



【テーマ】

- スピード
- 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"	キャッチアップ25 スイム50	300	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	右手お腹の前固定12.5 左手お腹の前12.5 ※脇を開いて 肘が閉じないように	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 45"	ドリル意識 スピード上げて	600	0:10:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	プルスカーリング 肩の前に手を伸ばして12.5 スイム12.5 ※肩を内側にいれて 手を伸ばす	200	0:06:40
Main-S①	75	×	8	1	1' 30"	16ストロークストップ残りグライドキック/25 ※1ストロークのパワーを上げて	600	0:12:00
Main-S②	100	×	6	1	1' 55"	25スイム25ハード 繰り返し ※スイムとハードのストローク数があまり変わらないように	600	0:11:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:56:20

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_06\_26  
(月)



【テーマ】

- スピード
- 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"	キャッチアップ25 スイム50	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	右手お腹の前固定12.5 左手お腹の前12.5 ※脇を開いて 肘が閉じないように	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	1' 55"	ドリル意識 スピード上げて	600	0:11:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	プルスカーリング 肩の前に手を伸ばして12.5 スイム12.5 ※肩を内側にいれて 手を伸ばす	200	0:06:40
Main-S①	75	×	6	1	1' 40"	16ストロークストップ残りグライドキック/25 ※1ストロークのパワーを上げて	450	0:10:00
Main-S②	100	×	6	1	2' 05"	25スイム25ハード 繰り返し ※スイムとハードのストローク数があまり変わらないように	600	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:57:20

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_06\_26  
(月)



【テーマ】

- スピード
- 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	×	4	1	1' 50"	キャッチアップ25 スイム50	300	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	右手お腹の前固定12.5 左手お腹の前12.5 ※脇を開いて 肘が閉じないように	200	0:06:40
Swim	100	×	5	1	2' 05"	ドリル意識 スピード上げて	500	0:10:25
Drill	25	×	8	1	0' 50"	プルスカーリング 肩の前に手を伸ばして12.5 スイム12.5 ※肩を内側にいれて 手を伸ばす	200	0:06:40
Main-S①	75	×	6	1	1' 50"	16ストロークストップ残りグライドキック/25 ※1ストロークのパワーを上げて	450	0:11:00
Main-S②	100	×	5	1	2' 20"	25スイム25ハード 繰り返し ※スイムとハードのストローク数があまり変わらないように	500	0:11:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:56:45

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_06\_26  
(月)



【テーマ】

- スピード
- 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"	キャッチアップ25 スイム50	150	0:03:50
Drill	25	×	8	1	0' 55"	右手お腹の前固定12.5 左手お腹の前12.5 ※脇を開いて 肘が閉じないように	200	0:07:20
Swim	100	×	5	1	2' 20"	ドリル意識 スピード上げて	500	0:11:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	プルスカーリング 肩の前に手を伸ばして12.5 スイム12.5 ※肩を内側にいれて 手を伸ばす	200	0:07:20
Main-S①	75	×	6	1	2' 00"	16ストロークストップ残りグライドキック/25 ※1ストロークのパワーを上げて	450	0:12:00
Main-S②	100	×	4	1	2' 30"	25スイム25ハード 繰り返し ※スイムとハードのストローク数があまり変わらないように	400	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:55:10