

テクニック

筋持久力

スピード
17_07_03
(月)



【テーマ】

- 実践
- スピードアップ200
- プッシュ動作

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	7' 30"	チョイス	400	0:07:30
Main-S①	100	×	10	1	3' 00"	オールアウト ※全力でいきましょう！！	1000	0:30:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	片手バタフライ 交互 ※大きな動作を	200	0:05:20
Swim	200	×	2	1	3' 30"	奇数 1/4呼吸 2回目で前を見る 偶数 1/7 1/5 1/4 1/3 100ずつ	400	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:50

テクニック

筋持久力

スピード
17_07_03
(月)



【テーマ】

- 実践
- スピードアップ200
- プッシュ動作

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	8'00"	チョイス	400	0:08:00
Main-S①	100	×	10	1	3'00"	オールアウト ※全力でいきましょう！！	1000	0:30:00
Swim	100	×	1	1	2'00"	ゆっくり	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	片手バタフライ 交互 ※大きな動作を	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3'40"	奇数 1/4呼吸 2回目で前を見る 偶数 1/7 1/5 1/4 1/3 100ずつ	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:56:20

テクニック

筋持久力

スピード
17_07_03
(月)



【テーマ】

- 実践
- スピードアップ200
- プッシュ動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	8'00"	チョイス	400	0:08:00
Main-S①	100	×	10	1	3'00"	オールアウト ※全力でいきましょう！！	1000	0:30:00
Swim	100	×	1	1	2'00"	ゆっくり	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	片手バタフライ 交互 ※大きな動作を	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3'50"	奇数 1/4呼吸 2回目で前を見る 偶数 1/7 1/5 1/4 1/3 100ずつ	400	0:07:40
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:56:40

テクニック

筋持久力

スピード
17_07_03
(月)



【テーマ】

- 実践
- スピードアップ200
- プッシュ動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	350	×	1	1	8'00"		チョイス	350	0:08:00
Main-S①	100	×	10	1	3'00"		オールアウト ※全力でいきましょう！！	1000	0:30:00
Swim	100	×	1	1	2'00"		ゆっくり	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0'50"		片手バタフライ 交互 ※大きな動作を	200	0:06:40
Swim	200	×	2	1	4'00"		奇数 1/4呼吸 2回目で前を見る 偶数 1/7 1/5 1/4 1/3 100ずつ	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3'00"		各自	100	0:03:00
Total								2150	0:57:40

テクニック

筋持久力

スピード
17_07_03
(月)



【テーマ】

- 実践
- スピードアップ200
- プッシュ動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	300	×	1	1	7' 00"	チョイス	300	0:07:00
Main-S①	100	×	10	1	3' 00"	オールアウト ※全力でいきましょう！！	1000	0:30:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	片手バタフライ 交互 ※大きな動作を	150	0:05:00
Swim	200	×	2	1	4' 20"	奇数 1/4呼吸 2回目で前を見る 偶数 1/7 1/5 1/4 1/3 100ずつ	400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:40

テクニック

筋持久力

スピード
17_07_03
(月)



【テーマ】

- 実践
- スピードアップ200
- プッシュ動作

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	250	×	1	1	7' 00"	チョイス	250	0:07:00
Main-S①	100	×	10	1	3' 00"	オールアウト ※全力でいきましょう！！	1000	0:30:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Drill	25	×	6	1	0' 55"	片手バタフライ 交互 ※大きな動作を	150	0:05:30
Swim	200	×	2	1	4' 40"	奇数 1/4呼吸 2回目で前を見る 偶数 1/7 1/5 1/4 1/3 100ずつ	400	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:56:50