

テクニック

筋持久力

スピード
17_07_12
(水)



【テーマ】

- スピード
- スピードアップ200
- プッシュ動作
- 1'25"

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 右手フィニッシュ動作のみ 左手で右側のお腹を押さえて12.5 スイム12.5 偶数 左手フィニッシュ動作のみ 右手で左側のお腹を押さえて12.5 スイム12.5 ※フィニッシュのタイミングで肩を沈める	200	0:05:20
Swim	200	×	5	1	3' 00"	ドリル意識で スピードアップ	1000	0:15:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 右手フィニッシュスカーリング 左手クロール 偶数 左手フィニッシュスカーリング 右手クロール ※フィニッシュスカーリングが外側に開かないように	200	0:05:20
Main-S①	25	×	1	4	0' 40"	右手のみハード	100	0:02:40
	25	×	1	4	0' 40"	左手のみハード	100	0:02:40
	25	×	1	4	0' 40"	ハード	100	0:02:40
	25	×	1	4	0' 40"	スイム 繰り返し	100	0:02:40
Main-S②	50	×	8	1	1' 05"	12.5 ^{1.5} ずつビルドアップ	400	0:08:40
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

スピード
17.07.12
(水)



【テーマ】

- スピード
- スピードアップ200
- プッシュ動作
- 1'35"

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手フィニッシュ動作のみ 左手で右側のお腹を押さえて12.5 スイム12.5 偶数 左手フィニッシュ動作のみ 右手で左側のお腹を押さえて12.5 スイム12.5 ※フィニッシュのタイミングで肩を沈める	200	0:06:00
Swim	200	×	5	1	3' 15"	ドリル意識で スピードアップ	1000	0:16:15
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手フィニッシュスカーリング 左手クロール 偶数 左手フィニッシュスカーリング 右手クロール ※フィニッシュスカーリングが外側に開かないように	200	0:06:00
Main-S①	25	×	1	4	0' 40"	右手のみハード	100	0:02:40
	25	×	1	4	0' 40"	左手のみハード	100	0:02:40
	25	×	1	4	0' 40"	ハード	100	0:02:40
	25	×	1	4	0' 40"	スイム 繰り返し	100	0:02:40
Main-S②	50	×	8	1	1' 05"	12.5 ^{12.5} ずつビルドアップ	400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:58:35

テクニック

筋持久力

スピード
17_07_12
(水)



【テーマ】

- スピード
- スピードアップ200
- プッシュ動作
- 1'45"

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	3	1	2' 05"	チョイス	300	0:06:15
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手フィニッシュ動作のみ 左手で右側のお腹を押さえて12.5 スイム12.5 偶数 左手フィニッシュ動作のみ 右手で左側のお腹を押さえて12.5 スイム12.5 ※フィニッシュのタイミングで肩を沈める	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' 45"	奇数 右手フィニッシュスカーリング 左手クロール 偶数 左手フィニッシュスカーリング 右手クロール ※フィニッシュスカーリングが外側に開かないように	200	0:06:00
Main-S①	25	×	1	4	0' 40"	右手のみハード	100	0:02:40
	25	×	1	4	0' 40"	左手のみハード	100	0:02:40
	25	×	1	4	0' 40"	ハード	100	0:02:40
	25	×	1	4	0' 40"	スイム 繰り返し	100	0:02:40
Main-S②	50	×	6	1	1' 10"	12.5 ^{1.5} ずつビルドアップ	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:57:15

テクニック

筋持久力

スピード
17_07_12
(水)



【テーマ】

- スピード
- スピードアップ200
- プッシュ動作
- 2'00"

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	2	1	2' 10"	チョイス	200	0:04:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手フィニッシュ動作のみ 左手で右側のお腹を押さえて12.5 スイム12.5 偶数 左手フィニッシュ動作のみ 右手で左側のお腹を押さえて12.5 スイム12.5 ※フィニッシュのタイミングで肩を沈める	200	0:06:40
Swim	200	×	5	1	4' 00"	ドリル意識で スピードアップ	1000	0:20:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手フィニッシュスカーリング 左手クロール 偶数 左手フィニッシュスカーリング 右手クロール ※フィニッシュスカーリングが外側に開かないように	200	0:06:00
Main-S①	25	×	1	3	0' 45"	右手のみハード	75	0:02:15
	25	×	1	3	0' 45"	左手のみハード	75	0:02:15
	25	×	1	3	0' 45"	ハード	75	0:02:15
	25	×	1	3	0' 45"	スイム 繰り返し	75	0:02:15
Main-S②	50	×	6	1	1' 15"	12.5 ^{1.5} ずつビルドアップ	300	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:56:30

テクニック

筋持久力

スピード
17_07_12
(水)



【テーマ】

- スピード
- スピードアップ200
- プッシュ動作
- 2'05"

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	2	1	2' 15"	チョイス	200	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手フィニッシュ動作のみ 左手で右側のお腹を押さえて12.5 スイム12.5 偶数 左手フィニッシュ動作のみ 右手で左側のお腹を押さえて12.5 スイム12.5 ※フィニッシュのタイミングで肩を沈める	200	0:06:40
Swim	200	×	5	1	4' 10"	ドリル意識で スピードアップ	1000	0:20:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手フィニッシュスカーリング 左手クロール 偶数 左手フィニッシュスカーリング 右手クロール ※フィニッシュスカーリングが外側に開かないように	200	0:06:00
Main-S①	25	×	1	3	0' 45"	右手のみハード	75	0:02:15
	25	×	1	3	0' 45"	左手のみハード	75	0:02:15
	25	×	1	3	0' 45"	ハード	75	0:02:15
	25	×	1	3	0' 45"	スイム 繰り返し	75	0:02:15
Main-S②	50	×	6	1	1' 15"	12.5 ^{1.5} ずつビルドアップ	300	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:57:30

テクニック

筋持久力

スピード
17_07_12
(水)



【テーマ】

- スピード
- スピードアップ200
- プッシュ動作
- 2'20"

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	2	1	2' 20"	チョイス	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 右手フィニッシュ動作のみ 左手で右側のお腹を押さえて12.5 スイム12.5 偶数 左手フィニッシュ動作のみ 右手で左側のお腹を押さえて12.5 スイム12.5 ※フィニッシュのタイミングで肩を沈める	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 右手フィニッシュスカーリング 左手クロール 偶数 左手フィニッシュスカーリング 右手クロール ※フィニッシュスカーリングが外側に開かないように	200	0:07:20
Main-S①	25	×	1	3	0' 45"	右手のみハード	75	0:02:15
	25	×	1	3	0' 45"	左手のみハード	75	0:02:15
	25	×	1	3	0' 45"	ハード	75	0:02:15
	25	×	1	3	0' 45"	スイム 繰り返し	75	0:02:15
Main-S②	50	×	5	1	1' 30"	12.5 ^{1.5} ずつビルドアップ	250	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:56:50