

テクニック

筋持久力

スピード
17_07_22



- 【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	100 × 4	1	2' 00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		キャッチアップ 手の甲下クロール12.5 スイム12.5 ※腕をしっかり使う	200	0:06:00
Swim	200 × 4	1	3' 10"		ドリル意識で スピードアップ	800	0:12:40
Drill	25 × 8	1	0' 40"		小指下 肘から引いてクロール ※背中を使うイメージで	200	0:05:20
M-Swim①	100 × 6	2	1' 30"		スピードアップ レスト60"	1200	0:18:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2900	0:53:00

テクニック

筋持久力

スピード
17_07_22



【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	100 × 4	1	2' 00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		キャッチアップ 手の甲下クロール12.5 スイム12.5 ※腕をしっかり使う	200	0:06:00
Swim	200 × 4	1	3' 20"		ドリル意識で スピードアップ	800	0:13:20
Drill	25 × 8	1	0' 45"		小指下 肘から引いてクロール ※背中を使うイメージで	200	0:06:00
M-Swim①	100 × 6	2	1' 40"		スピードアップ レスト60"	1200	0:20:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2900	0:56:20

テクニック

筋持久力

スピード
17_07_22



- 【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	100 × 3	1	2' 05"		チョイス	300	0:06:15
Drill	25 × 8	1	0' 45"		キャッチアップ 手の甲下クロール12.5 スイム12.5 ※腕をしっかり使う	200	0:06:00
Swim	200 × 4	1	3' 45"		ドリル意識で スピードアップ	800	0:15:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		小指下 肘から引いてクロール ※背中を使うイメージで	200	0:06:40
M-Swim①	100 × 5	2	1' 50"		スピードアップ レスト60"	1000	0:18:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:55:15

テクニック

筋持久力

スピード
17_07_22



【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	100 × 3	1	2' 10"		チョイス	300	0:06:30
Drill	25 × 8	1	0' 50"		キャッチアップ 手の甲下クロール12.5 スイム12.5 ※腕をしっかり使う	200	0:06:40
Swim	200 × 4	1	3' 55"		ドリル意識で スピードアップ	800	0:15:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		小指下 肘から引いてクロール ※背中を使うイメージで	200	0:06:40
M-Swim①	100 × 4	2	1' 55"		スピードアップ レスト60"	800	0:15:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:53:50

テクニック

筋持久力

スピード
17_07_22



- 【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	100 × 2	1	2' 15"		チョイス	200	0:04:30
Drill	25 × 8	1	0' 50"		キャッチアップ 手の甲下クロール12.5 スイム12.5 ※腕をしっかり使う	200	0:06:40
Swim	200 × 4	1	4' 05"		ドリル意識で スピードアップ	800	0:16:20
Drill	25 × 8	1	0' 50"		小指下 肘から引いてクロール ※背中を使うイメージで	200	0:06:40
M-Swim①	100 × 4	2	2' 00"		スピードアップ レスト60"	800	0:16:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:53:10

テクニック

筋持久力

スピード
17_07_22



- 【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	100 × 2	1	2' 30"		チョイス	200	0:05:00
Drill	25 × 8	1	0' 55"		キャッチアップ 手の甲下クロール12.5 スイム12.5 ※腕をしっかり使う	200	0:07:20
Swim	200 × 3	1	4' 30"		ドリル意識で スピードアップ	600	0:13:30
Drill	25 × 8	1	0' 55"		小指下 肘から引いてクロール ※背中を使うイメージで	200	0:07:20
M-Swim①	100 × 4	2	2' 15"		スピードアップ レスト60"	800	0:18:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:54:10