

テクニック

筋持久力

スピード
17_07_29



- 【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	50 × 8	1	1' 00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		フィニッシュ後3秒肘上げキープ ※水面に肘が出た状態で止める	200	0:06:00
Swim	200 × 3	1	3' 10"		ドリル意識で スピードアップ	600	0:09:30
Drill	25 × 8	1	0' 40"		フィニッシュスカーリング ※身体の外側に開かないように	200	0:05:20
M-Swim①	100 × 1	3	1' 50"		フォーミング	300	0:05:30
	100 × 2	3	1' 40"			600	0:10:00
	100 × 2	3	1' 30"		スピードアップ 繰り返し	600	0:09:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3000	0:56:20

テクニック

筋持久力

スピード

17_07_29



【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	50 × 6	1	1' 00"		チョイス	300	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		フィニッシュ後3秒肘上げキープ ※水面に肘が出た状態で止める	200	0:06:00
Swim	200 × 3	1	3' 20"		ドリル意識で スピードアップ	600	0:10:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		フィニッシュスカーリング ※身体の外側に開かないように	200	0:06:40
M-Swim①	100 × 1	3	1' 55"		フォーミング	300	0:05:45
	100 × 2	3	1' 45"			600	0:10:30
	100 × 2	3	1' 40"		スピードアップ 繰り返し	600	0:10:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2900	0:57:55

テクニック

筋持久力

スピード
17_07_29



【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	50 × 6	1	1' 00"		チョイス	300	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		フィニッシュ後3秒肘上げキープ ※水面に肘が出た状態で止める	200	0:06:00
Swim	200 × 3	1	3' 45"		ドリル意識で スピードアップ	600	0:11:15
Drill	25 × 8	1	0' 50"		フィニッシュスカーリング ※身体の外側に開かないように	200	0:06:40
M-Swim①	100 × 1	3	2' 00"		フォーミング	300	0:06:00
	100 × 2	3	1' 55"			600	0:11:30
	100 × 1	3	1' 50"		スピードアップ 繰り返し	300	0:05:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:55:55

テクニック

筋持久力

スピード
17_07_29



- 【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	50 × 6	1	1' 10"		チョイス	300	0:07:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		フィニッシュ後3秒肘上げキープ ※水面に肘が出た状態で止める	200	0:06:40
Swim	200 × 3	1	3' 55"		ドリル意識で スピードアップ	600	0:11:45
Drill	25 × 8	1	0' 50"		フィニッシュスカーリング ※身体の外側に開かないように	200	0:06:40
M-Swim①	100 × 1	2	2' 10"		フォーミング	200	0:04:20
	100 × 2	2	2' 00"			400	0:08:00
	100 × 2	2	1' 55"		スピードアップ 繰り返し	400	0:07:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:55:05

テクニック

筋持久力

スピード
17_07_29



【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	50 × 4	1	1' 15"		チョイス	200	0:05:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		フィニッシュ後3秒肘上げキープ ※水面に肘が出た状態で止める	200	0:06:40
Swim	200 × 3	1	4' 05"		ドリル意識で スピードアップ	600	0:12:15
Drill	25 × 8	1	0' 50"		フィニッシュスカーリング ※身体の外側に開かないように	200	0:06:40
M-Swim①	100 × 1	2	2' 15"		フォーミング	200	0:04:30
	100 × 2	2	2' 05"			400	0:08:20
	100 × 2	2	2' 00"		スピードアップ 繰り返し	400	0:08:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:54:25

テクニック

筋持久力

スピード
17_07_29



【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	50 × 4	1	1' 30"		チョイス	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		フィニッシュ後3秒肘上げキープ ※水面に肘が出た状態で止める	200	0:06:40
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"		フィニッシュスカーリング ※身体の外側に開かないように	200	0:07:20
M-Swim①	100 × 1	2	2' 30"		フォーミング	200	0:05:00
	100 × 2	2	2' 20"			400	0:09:20
	100 × 1	2	2' 10"		スピードアップ 繰り返し	200	0:04:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:55:10