

テクニック

実践

スピード
17_07_31
(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' 00"		チョイス	400	0:07:00
Main-S①	100	×	10	1	3' 00"		オールアウト	1000	0:30:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"		ゆっくり	100	0:02:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"		キャッチアップ 1ストローク10秒 ※1ストロークに10秒かけて	150	0:04:30
Swim	100	×	6	1	1' 40"		呼吸制限 1/7 1/5 1/4 1/2 /25	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2350	0:56:30

テクニック

実践

スピード
17_07_31
(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	7' 30"	チョイス	400	0:07:30
Main-S①	100	×	10	1	3' 00"	オールアウト	1000	0:30:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	キャッチアップ 1ストローク10秒 ※1ストロークに10秒かけて	150	0:04:30
Swim	100	×	5	1	1' 50"	呼吸制限 1/7 1/5 1/4 1/2 /25	500	0:09:10
						偶数 クロール		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:56:10

テクニック

実践

スピード
17_07_31
(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	7' 50"	チョイス	400	0:07:50
Main-S①	100	×	10	1	3' 00"	オールアウト	1000	0:30:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	キャッチアップ 1ストローク10秒 ※1ストロークに10秒かけて	150	0:04:30
Swim	100	×	5	1	2' 00"	呼吸制限 1/7 1/5 1/4 1/2 /25	500	0:10:00
						偶数 クロール		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:57:20

テクニック

実践

スピード
17_07_31
(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	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	1000	0:30:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	キャッチアップ 1ストローク10秒 ※1ストロークに10秒かけて	150	0:04:30
Swim	100	×	4	1	2' 10"	呼吸制限 1/7 1/5 1/4 1/2 /25	400	0:08:40
						偶数 クロール		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:10

テクニック

実践

スピード
17_07_31
(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' 20"	チョイス	300	0:07:20
Main-S①	100	×	10	1	3' 00"	オールアウト	1000	0:30:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Drill	25	×	4	1	0' 50"	キャッチアップ 1ストローク10秒 ※1ストロークに10秒かけて	100	0:03:20
Swim	100	×	4	1	2' 20"	呼吸制限 1/7 1/5 1/4 1/2 /25	400	0:09:20
						偶数 クロール		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:55:00

テクニック

実践

スピード
17_07_31
(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	300	×	1	1	7' 50"	チョイス	300	0:07:50
Main-S①	100	×	10	1	3' 00"	オールアウト	1000	0:30:00
Swim	100	×	1	1	2' 30"	ゆっくり	100	0:02:30
Drill	25	×	4	1	0' 50"	キャッチアップ 1ストローク10秒 ※1ストロークに10秒かけて	100	0:03:20
Swim	100	×	3	1	2' 40"	呼吸制限 1/7 1/5 1/4 1/2 /25	300	0:08:00
						偶数 クロール		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:54:40