

テクニック

筋持久力

スピード
18_03_03



- 【テーマ】
●泳ぎ込み 200
●フィニッシュ動作

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 2	1	3' 50"		チョイス	400	0:07:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		フィニッシュスカーリング ※フィニッシュの位置を確認	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 40"		フォーミング	100	0:01:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 サイド左向き 右手お腹の前からフィニッシュ動作のみ12・5 スイム12・5 偶数 サイド右向き 左手お腹の前からフィニッシュ動作のみ12・5 スイム12・5 ※強く押すフィニッシュ動作を	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 40"		フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	75 × 4	3	1' 05"		スピードアップ レスト30"	900	0:13:00
Swim	200 × 5	1	3' 05"		ベースアップ	1000	0:15:25
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3000	0:54:25

テクニック

筋持久力

スピード
18_03_03



- 【テーマ】
- 泳ぎ込み 200
 - フィニッシュ動作

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 2	1	4' 00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		フィニッシュスカーリング ※フィニッシュの位置を確認	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	1' 45"		フォーミング	100	0:01:45
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 サイド左向き 右手お腹の前からフィニッシュ動作のみ12・5 スイム12・5 偶数 サイド右向き 左手お腹の前からフィニッシュ動作のみ12・5 スイム12・5 ※強く押すフィニッシュ動作を	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 45"		フォーミング	100	0:01:45
M-Swim	75 × 4	3	1' 10"		スピードアップ レスト30"	900	0:14:00
Swim	200 × 4	1	3' 10"		ベースアップ	800	0:12:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	0:53:50

テクニック

筋持久力

スピード
18_03_03



- 【テーマ】
●泳ぎ込み 200
●フィニッシュ動作

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 2	1	4' 00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		フィニッシュスカーリング ※フィニッシュの位置を確認	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	1' 50"		フォーミング	100	0:01:50
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 サイド左向き 右手お腹の前からフィニッシュ動作のみ12・5 スイム12・5 偶数 サイド右向き 左手お腹の前からフィニッシュ動作のみ12・5 スイム12・5 ※強く押すフィニッシュ動作を	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 50"		フォーミング	100	0:01:50
M-Swim	75 × 4	3	1' 20"		スピードアップ レスト30"	900	0:16:00
Swim	200 × 3	1	3' 30"		ベースアップ	600	0:10:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:53:50

テクニック

筋持久力

スピード
18_03_03



- 【テーマ】
- 泳ぎ込み 200
 - フィニッシュ動作

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 2	1	4' 10"		チョイス	400	0:08:20
Drill	25 × 8	1	0' 50"		フィニッシュスカーリング ※フィニッシュの位置を確認	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	1' 55"		フォーミング	100	0:01:55
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 サイド左向き 右手お腹の前からフィニッシュ動作のみ12・5 スイム12・5 偶数 サイド右向き 左手お腹の前からフィニッシュ動作のみ12・5 スイム12・5 ※強く押すフィニッシュ動作を	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 55"		フォーミング	100	0:01:55
M-Swim	75 × 4	3	1' 20"		スピードアップ レスト30"	900	0:16:00
Swim	200 × 3	1	3' 45"		ベースアップ	600	0:11:15
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:55:05

テクニック

筋持久力

スピード
18_03_03



- 【テーマ】
- 泳ぎ込み 200
 - フィニッシュ動作

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	300 × 1	1	6' 30"		チョイス	300	0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 55"		フィニッシュスカーリング ※フィニッシュの位置を確認	150	0:05:30
Swim	100 × 1	1	2' 10"		フォーミング	100	0:02:10
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 サイド左向き 右手お腹の前からフィニッシュ動作のみ12・5 スイム12・5 偶数 サイド右向き 左手お腹の前からフィニッシュ動作のみ12・5 スイム12・5 ※強く押すフィニッシュ動作を	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 10"		フォーミング	100	0:02:10
M-Swim	75 × 4	3	1' 30"		スピードアップ レスト30"	900	0:18:00
Swim	200 × 3	1	4' 00"		ベースアップ	600	0:12:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2450	0:56:00

テクニック

筋持久力

スピード
18_03_03



- 【テーマ】
- 泳ぎ込み 200
 - フィニッシュ動作

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	300 × 1	1	6' 40"		チョイス	300	0:06:40
Drill	25 × 6	1	0' 55"		フィニッシュスカーリング ※フィニッシュの位置を確認	150	0:05:30
Swim	100 × 1	1	2' 20"		フォーミング	100	0:02:20
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 サイド左向き 右手お腹の前からフィニッシュ動作のみ12・5 スイム12・5 偶数 サイド右向き 左手お腹の前からフィニッシュ動作のみ12・5 スイム12・5 ※強く押すフィニッシュ動作を	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 20"		フォーミング	100	0:02:20
M-Swim	75 × 4	3	1' 45"		スピードアップ レスト30"	900	0:21:00
Swim	200 × 2	1	4' 20"		ベースアップ	400	0:08:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2250	0:56:10